



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



**Equipe Mobile d'Expertise**  
**en Réadaptation**

Contact EMER 83  
[emer83@salinsdebregille.com](mailto:emer83@salinsdebregille.com)

*Tél : 04 94 35 96 40*

***Livret d'auto-rééducation***



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



***Il s'agit d'exercices d'entretien venant en complément des exercices proposés par votre kinésithérapeute***

- A. Unir les 2 mains derrière la nuque
- B. Inspirer en écartant les coudes le dos étant bien redressé
- C. Expirer en rapprochant les coudes



**Répéter l'exercice 10 fois**



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



A. Assis pieds à terre dos droit

B. Avec la main gauche saisir le genou droit qui s'élève vers le thorax, répéter avec la main droite sur le genou gauche

A



B



**Répéter l'exercice 10 fois**



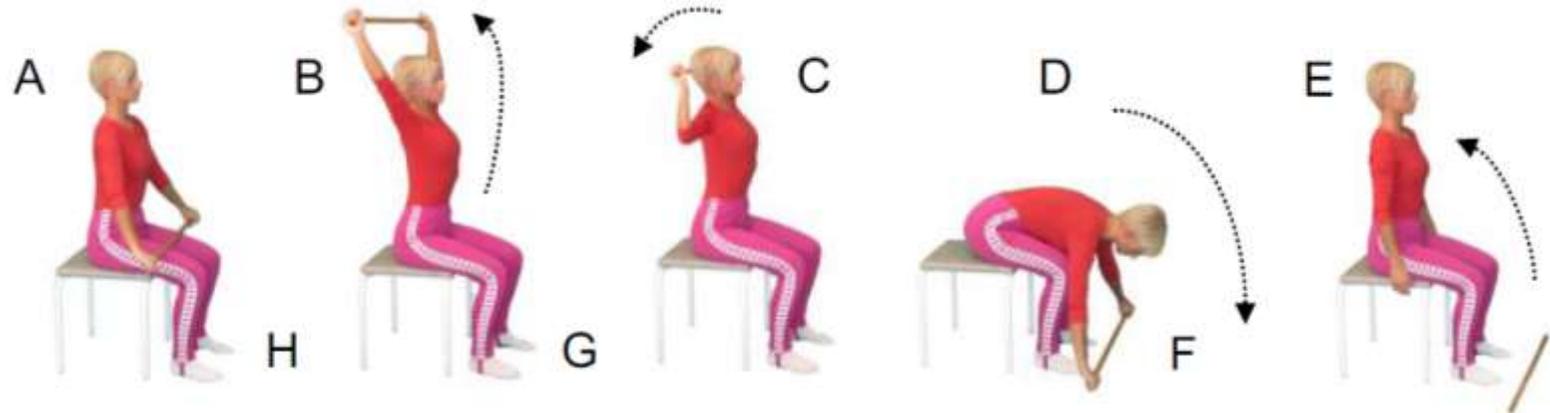
**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

04 94 35 94 35



Assis dos bien redressé saisir un bâton à l'aide des 2 mains poser sur les 2 genoux et suivre les indications rapportées sur les schémas. L'exercice se terminant par un lâcher de bâton et un redressement actif de la tête et du tronc les 2 mains le long du corps. Inspirer à l'occasion de l'élévation des bras et expirer lors de l'inclinaison antérieure du tronc.



**Répéter l'exercice 10 fois**



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



Assis au bord du lit, la jambe gauche est maintenue genou tendu sur le plan du lit appuyée à l'aide des mains pour étendre au maximum le genou gauche et dans le même temps ramener activement le pied vers vous, maintenir la position 30 secondes (genou tendu pied relevé).



***Répéter l'exercice 5 fois de chaque côté***



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

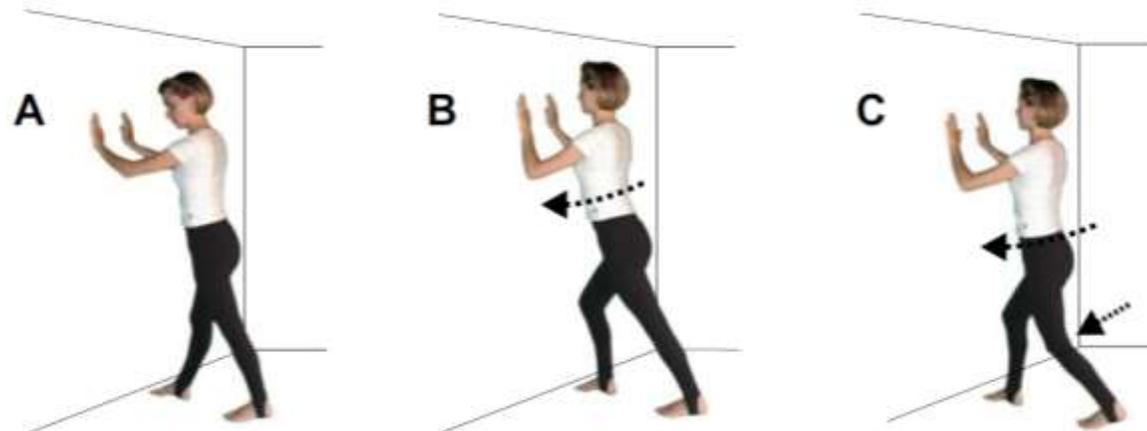
04 94 35 94 35



En station debout, mains appuyées sur le mur à la hauteur des épaules, la jambe gauche est en arrière en maintenant bien le talon au sol et la jambe droite fléchie en avant.

B. Maintenir le talon au sol en avançant le tronc vers le mur et en maintenant le genou gauche en extension. Maintenir la position 30 secondes.

C. Variante de l'exercice précédent mais en pliant le genou gauche le talon étant toujours maintenu au sol.



**Répéter l'exercice 5 fois de chaque côté**



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

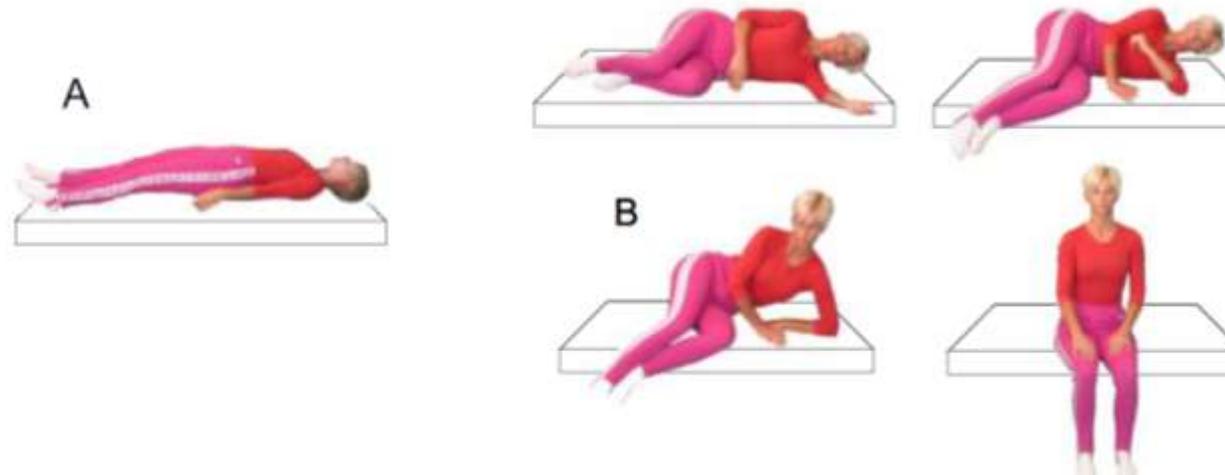
299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



### Passer de la position couchée à la position assise

- A. Partir de la position couchée sur le dos puis s'incliner sur le côté choisi pour se redresser
- B. Passer en position assise en s'aidant de l'épaule les pieds se positionnant en dehors du lit puis redresser le tronc jusqu'à la position assise complète



**Exercice à répéter 5 fois en changeant de côté si nécessaire**



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35

### Passage de la position couchée au sol à la position debout



A. Partir de la position couchée sur le dos genoux fléchis

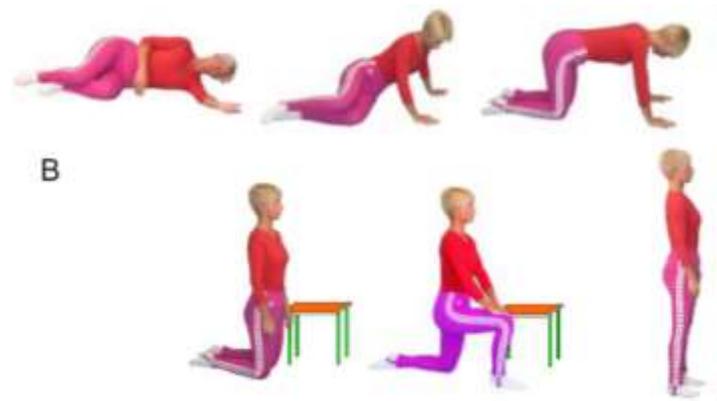
B. Passage en position debout : se tourner sur le côté

- Passer à 4 pattes
- puis genou dressé
- puis chevalier servant
- puis passer en position debout en prenant appui si nécessaire à l'aide des membres supérieurs sur un point fixe

A



B



**Exercice à répéter en partant de la position plat ventre au sol en respectant les mêmes phases de redressement**



**PÔLE SANITAIRE**  
**IRF Pomponiana Hyères**  
**UP Pomponiana Marseille**

299 chemin de Pomponiana  
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



**Monter et descendre des marches en prenant appui si nécessaire sur une rampe**

**Promenades 3 fois par semaine en extérieur d'environ 30 minutes en allongeant le pas si nécessaire avec des bâtons de marche ou cannes**