

Auto-Rééducation en Station Debout

Entretien Articulaire

Les exercices proposés peuvent être répétés 1 ou 2 fois par jour pendant 10 à 15 mn. Ils doivent tous être exécutés sans douleur ni fatigue. N'hésitez pas à ménager des pauses.

Parmi les exercices proposés choisissez en priorité les moins difficiles.

Les exercices s'adressent en priorité aux membres les plus touchés par la pathologie.

MEMBRES SUPERIEURS

Epaule (l'araignée)

Consigne

Positionnez-vous face à une cloison et positionnez un de vos bras à hauteur de la ceinture coude tendu et à l'aide de vos doigts (comme une araignée) procédez à une élévation progressive du membre supérieur le plus haut possible en maintenant le tronc droit

10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Epaule (l'araignée)

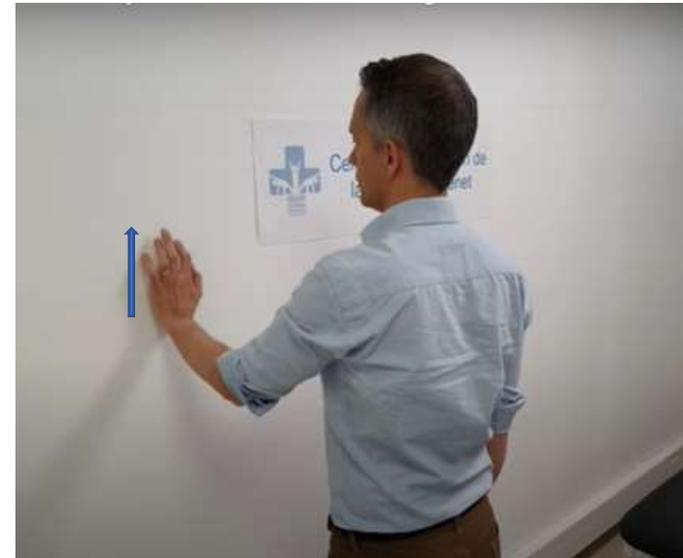
Consigne

Installation : Face au mur puis sur le côté

Objectif : Pour travailler en actif aidé l'élévation antérieure et l'abduction de l'épaule

Prendre appui sur le mur et progresser du bas vers le haut avec les doigts se déplaçant comme une araignée.

***10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série***



Epaule (pendulaire)

Consigne

Positionnez-vous comme le montre l'image sur une surface stable à l'aide du bras tendu main ouverte et de l'autre côté libre réaliser des mouvements de rotation pendulaire du bras (vous pouvez éventuellement prendre dans la main un objet pesant entre 500 g et 1 kg)

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série

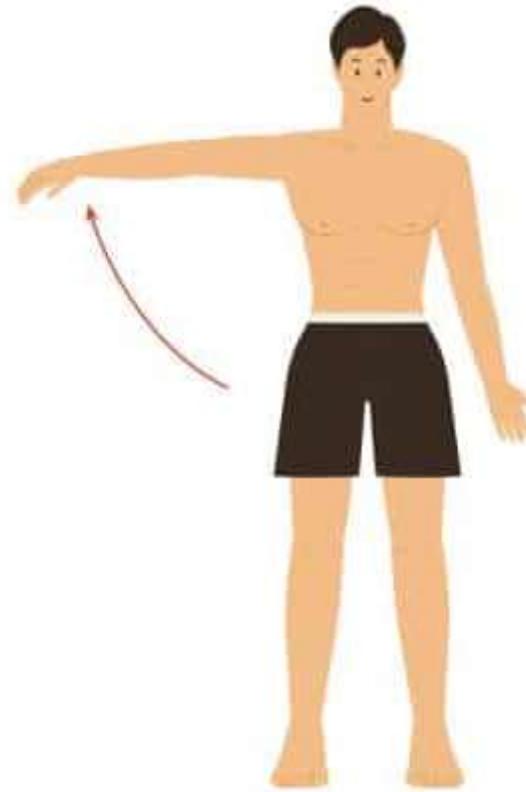


Epaule

Consigne

Réaliser des mouvements d'élévation latérale du bras paume vers le bas ou vers le haut selon les douleurs éventuelles jusqu'à l'horizontale en maintenant le tronc bien droit

*10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série*



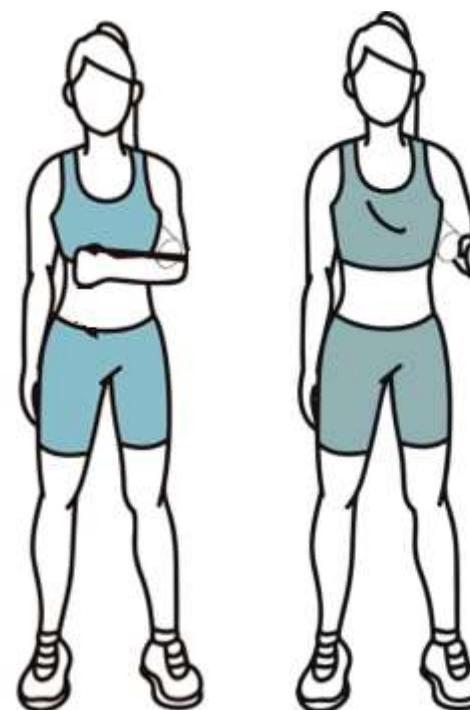
Rotation d'épaule

Consigne

Le coude est plié à 90°, le bras est coude-au-corps.

Réaliser des rotations en amenant le bras sur votre ventre puis à l'opposé dans toute l'amplitude.

10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Coude

Consigne

Réaliser des flexions extensions complètes du coude.

***10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série***



MEMBRES INFÉRIEURS

Genou

Consigne

Prenez appui sur un point fixe à l'aide d'un bras et du côté opposé pliez le genou au maximum et saisissez le cou de pied.

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



Etirement du Mollet

Consigne

Comme montré sur l'image, la jambe droite qui est en arrière repose sur le pied bien à plat et le genou en extension maximum (étirement des muscles du mollet et verrouillage du genou en extension)

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.



TITRE

Consigne

? à revoir avec Dr Heurley

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



TRONC

TITRE

Consigne

Positionnez-vous le dos contre une cloison et tendez les 2 bras à la verticale, faites un effort d'auto grandissement sans décoller les talons du sol et en évitant de vous cambrer.

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



Renforcement musculaire

Isométrie : contractions contre résistance progressive sans mouvement articulaire.

Consigne :

Respirer amplement avant le début de l'exercice

1. Inspiration profonde à maintenir pendant le temps de la contraction musculaire sans mouvement 6 secondes à 10 secondes
2. Décontraction douce
Respiration calme
15 à 20 secondes de repos.
3. Répétition 6 à 10 fois
Selon recommandation

MEMBRES SUPERIEURS

Renforcement global bras (triceps)

Consigne

Placez-vous face à une cloison, positionnez vos 2 bras contre montré sur l'image et maintenez la position coudes fléchis et tronc incliné en avant les pieds se trouvant à environ à 1 m de la cloison

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



Pectoraux

Consigne

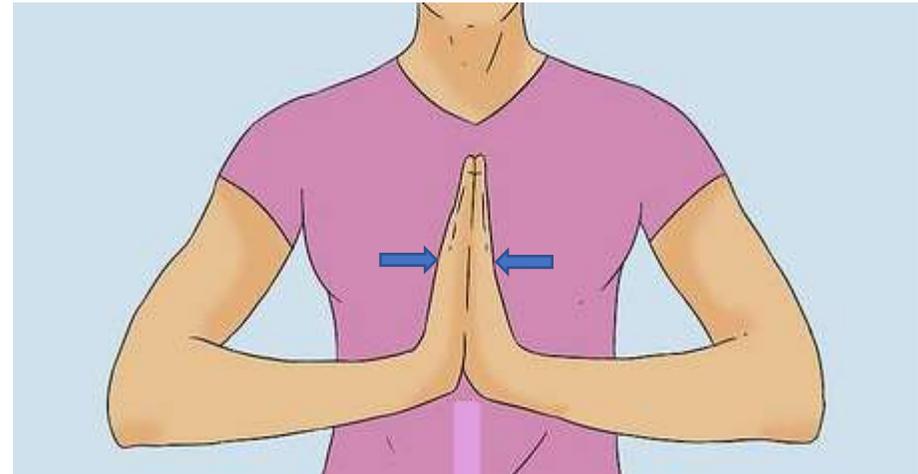
En position debout les mains en avant de la poitrine poussent l'une contre l'autre

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

Si cet exercice vous paraît trop facile, répéter la manœuvre en empaumant la main opposée poing fermé et inversement.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Renforcement global doigts et bras

Consigne

Mettre les mains en crochet.

La main droite tire vers la droite et la main gauche tire vers la gauche

Penser à baisser les épaules (ne pas monter les épaules vers la tête)

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Exercice biceps à prévoir

MEMBRES INFÉRIEURS

Exercices dynamiques :

il s'agit de répéter des mouvements dans l'amplitude des articulations concernées à vitesse lente.

Arrêtez le geste juste avant l'apparition d'une douleur.

MEMBRES SUPERIEURS

Renforcement global bras

Consigne

Prenez position face à une cloison comme montré sur le schéma mains ouvertes coudes fléchis pour débuter et réaliser des mouvements de flexion extension du coude (pompes debout) les pieds positionnés à environ 1 m de la cloison

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

***10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 sec en fin de série.***



Renforcement global bras

Consigne

Les 2 mains derrière la tête réaliser des mouvements alternés de rapprochement et d'écartement des 2 coudes

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.



Renforcement global bras

Consigne

Jambes écartées genoux tendus réaliser une série d'écartements simultanés des 2 bras sur les côtés (abduction) puis une série d'écartements sur l'avant (élévation antérieure)

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 sec en fin de série.



Renforcement global bras

Consigne

Comme montré sur l'image les 2 bras sont tendus à l'horizontale et vous réalisez des mouvements circulaires dans un sens puis dans un autre

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.



MEMBRES INFÉRIEURS

Renforcement global jambes

Consigne

Comme montré sur l'image réalisez des mouvements de flexion extension de la jambe avant sur une faible amplitude sans décoller les talons du sol

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



Flexion active de hanche genou fléchi

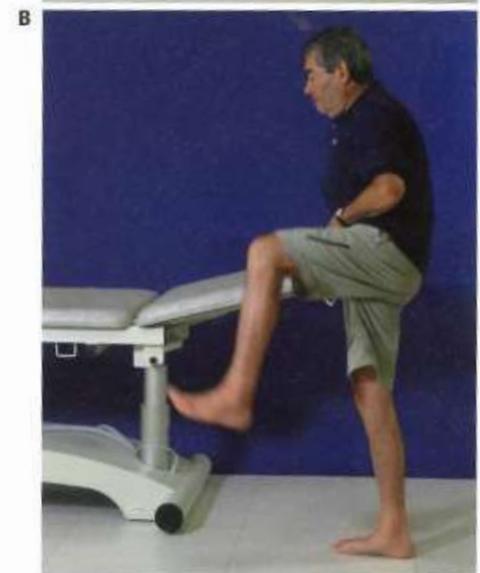
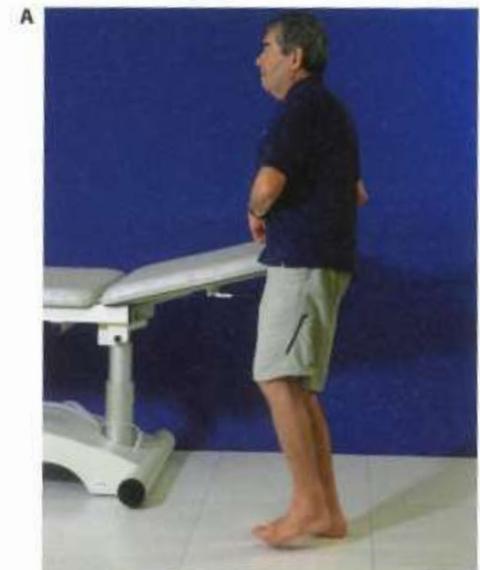
Consigne

Prenez appui à l'aide du bras gauche sur un plan stable.

Réaliser une flexion de hanche genou fléchi en essayant, dans le même temps, de relever le pied.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.



Fessiers

Consigne

Prenez appui sur le dossier d'une chaise stable,

Prenez appui sur le Membre Inférieur Droit genoux tendu et réalisez des mouvements de balancier en arrière avec la jambe gauche si possible en maintenant le genou tendu puis changez de côté

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Talon-Pointe

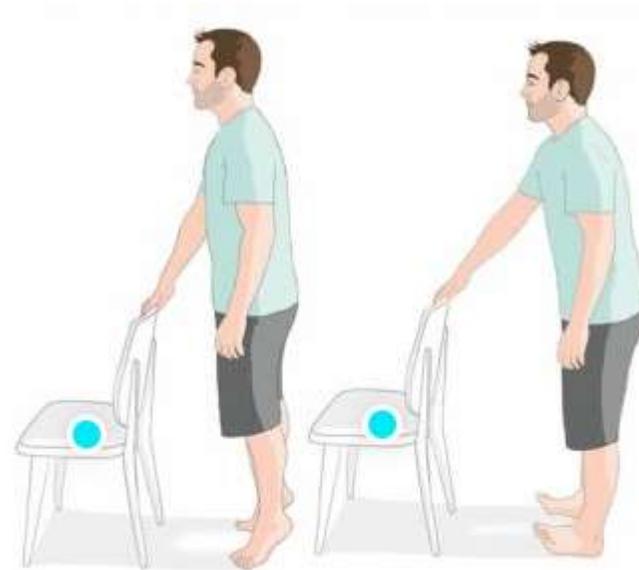
Consigne

Prenez appui sur le dossier d'une chaise stable,

Faites une première série en vous positionnant sur la pointe des 2 pieds et une 2^e série en vous positionnant sur les 2 talons en relevant les avant-pieds vers le haut.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



DEPLACEMENTS

Exercices de marche

Consigne

Marche en s'appliquant à faire des pas longs, en déroulant bien les pieds au sol (talon pointe) en élevant les genoux et en accélérant progressivement sans oublier le balancement des bras

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



Renforcement global jambes

Consigne

Rester immobile tronc bien droit, réaliser des mouvements d'élévation d'un des 2 membres inférieurs en alternant gauche droite (marche arrêtée) accompagner l'élévation du genou d'un balancement des bras

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



Marche avec déambulateur

Consigne

En intérieur et en terrain plat,
déplacements sur une dizaine de mètres avec effort de redressement du
tronc et d'allongement du pas.

10 à 15 allers-retours
Repos 15 à 20 sec en fin de série.



Exercices Respiratoires

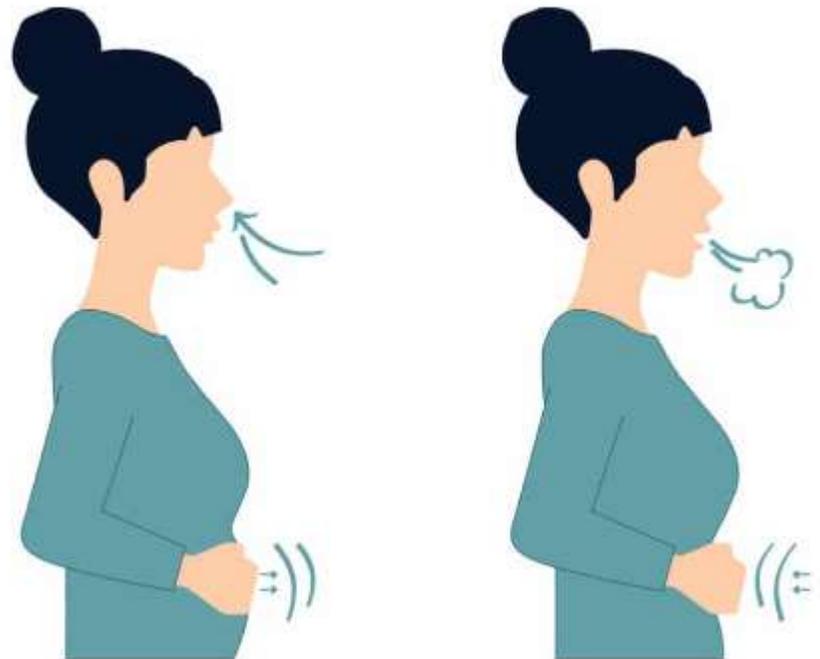
Respiration abdomino-diaphragmatique

Consigne

Réaliser 10 grandes respirations lentes avec une inspiration maximale par le nez en gonflant le ventre, suivie d'une expiration maximale par la bouche en contractant les abdominaux et en rentrant le ventre

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Respiration thoracique

Consigne

Réaliser une élévation des 2 bras (avec ou sans bâton) en inspirant par le nez et en rentrant le ventre, suivie de l'abaissement des 2 bras et d'une expiration maximum par la bouche.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Exercice expiratoire et de toux :

Consigne (plutôt à mettre dans exercices assis)

Inspirer à fond puis souffler dans une paille positionnée dans un verre rempli d'eau jusqu'à faire des bulles le plus longtemps possible.

Puis tousser à plusieurs reprises bouche bien ouverte en produisant un « Hhhhhh »

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série

