



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

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



Comment lutter efficacement contre le freezing ?

1 - Adapter son environnement et sa marche

- Marquer le seuil des portes et les lieux de blocages avec des bandes adhésives bien visibles à intervalles réguliers pour faciliter et cadencer la marche.
- Marcher consciemment en portant son poids de gauche à droite. Le transfert de poids, similaire à celui de la marche, aide le cerveau à se remettre en route.



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



2 - Réaliser des exercices spécifiques

Quand vous réalisez des exercices, veillez à être en sécurité, avec une personne qui vous accompagne ou en étant à proximité d'une surface stable.

- Transfert de poids sur place : transférez le poids d'un pied à l'autre en alternant pied gauche et pied droit.
- Marche arrière et marche latérale.
- Marche militaire sur place : levez le genou droit et la main gauche en même temps en exagérant le mouvement, puis alternez. Cet exercice peut se faire sur une chaise.
- Transfert assis-debout : faire un transfert de poids sur la chaise en s'appuyant sur votre fesse gauche puis droite et répétant le mouvement 5 fois puis levez-vous.



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



3 - Quelques astuces pour se débloquer facilement

- Compter à voix haute « un, deux » ou se donner un ordre comme : « A vos marques, prêts, partez » pour se débloquer plus facilement.
- Taper sur la cuisse de la jambe avec laquelle vous voulez avancer et faites ensuite un premier pas.
- S'aider d'un son rythmé pour limiter la durée du blocage et reprendre la marche.