

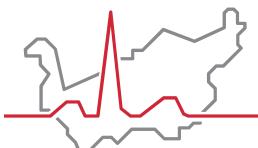
Ostéoporose Mobilisation

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

**Quels types d'exercices sont à privilégier ?
Pour aider à prendre en charge l'ostéoporose,
un programme combine des exercices cardio-
respiratoires, de musculation, de souplesse,
d'étirements et d'équilibre.**

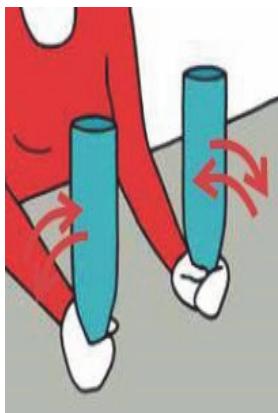


Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

OSTÉOPOROSE MOBILISATION

- Exercice de contraction des muscles des avant-bras,
pour agir sur les os des avant-bras
(50 fois par jour)**



Position

Position assise en face d'une table, tenir une bouteille pleine d'eau en la serrant bien dans chaque main ; choisir une bouteille dont le goulot est facile à prendre ; les mains reposent sur la table par leur bord cubital (côté du 5^e doigt).

Exercice

Au départ, les deux bouteilles tenues par les deux mains sont verticales ; effectuer des mouvements répétés et lents, les faisant basculer en dehors de chaque côté ; quand les bouteilles sont presque couchées sur le plan de la table, les verticaliser à nouveau pour revenir à la position de départ.

- Exercice de flexion de hanche contre résistance,
pour agir sur la colonne vertébrale au niveau lombaire
(50 fois par jour, de chaque côté)**



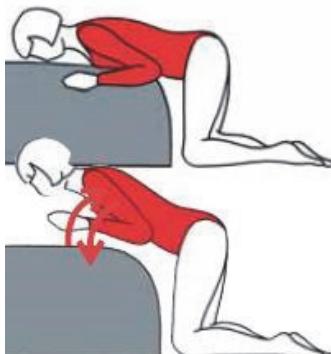
Position

Position assise sur une chaise, le tronc bien droit contre le dossier ; les haltères de 3 kg sont fixées à la cheville.

Exercice

Effectuer des mouvements de flexion de hanche répétés, le genou étant fléchi à 90° ; cela signifie qu'il faut décoller la cuisse de la chaise sans faire un mouvement trop ample (angle entre la cuisse et la chaise : environ 30°).

3. Exercice d'extension isométrique du tronc, sollicitant les muscles spinaux insérés sur le rachis dorso-lombaire (30 fois par jour)



Position

Position à genou devant son lit ;
le tronc repose sur le lit
et les bras sont légèrement écartés du tronc.

Exercice

Soulever le tronc du lit ;
les mouvements sont de faible amplitude,
et le tronc est maintenu soulevé à chaque extension,
pendant deux à trois secondes.

Si cet exercice est douloureux, il est préférable de cesser de le faire et de demander conseil.

4. Exercices d'abduction isométrique de hanche, pour agir sur le col fémoral (30 fois par jour, de chaque côté)



Position

Position couchée sur le côté,
un haltère de 1,5 kg fixé à la cheville
du côté opposé ;
rehausser la tête en s'accoudant,
et en reposant la tête sur la main ;
se stabiliser en fléchissant un peu la jambe
qui repose sur le sol (ou le lit),
en s'aidant de la main du côté opposé.

Exercice

Élever (écartez de l'axe du corps)
le membre inférieur maintenu en rectitude ;
le reposer sur le plan d'appui ;
recommencer.

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33