

Troubles de l'équilibre et risques de chute

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Ce document vous apporte des solutions adaptées à vos besoins, sous forme d'exercices d'équilibre et de force.

Afin de prévenir les chutes, il est recommandé de suivre des cours en groupe au moins deux fois par semaine, et un entraînement personnel à domicile, au moins une fois par semaine.

TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Flexion des genoux

Position de départ : debout, jambes écartées, pointes des pieds vers l'extérieur.

Exercice : fléchir lentement les genoux comme pour s'asseoir sur une chaise, tendre les bras vers l'avant.

Variantes :

- en s'aidant des accoudoirs
- sans accoudoirs
- en effleurant la chaise avec les fesses
- sans se lever complètement et tenir la position
- durant quelques secondes.

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Fente avant

Position de départ : debout, fente avant, poids du corps majoritairement sur la jambe avant.

Exercice : fléchir les genoux comme pour poser le genou arrière au sol, en tendant les bras vers l'avant.

Variantes :

- en se tenant à une chaise placée devant
- sans se tenir
- en posant le genou au sol
- en effleurant le sol avec le genou.

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Élévation de l'avant-pied

Position de départ : debout, pieds écartés, à la largeur des hanches.

Exercice : soulever et abaisser l'avant-pied, talon au sol.

Variantes :

- en se tenant à une chaise
- sans se tenir
- en maintenant la position finale pendant quelques secondes
- en réalisant l'exercice sur un pied.

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Renforcement des mollets

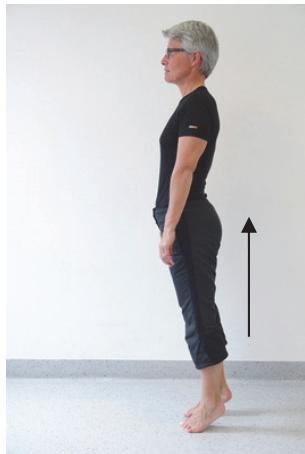
Position de départ : debout, pieds écartés à la largeur des hanches.

Exercice : soulever et abaisser les talons, en appui sur les orteils.

Variantes :

- en se tenant à une chaise
- sans se tenir
- en maintenant la position finale pendant quelques secondes
- avant-pieds sur une marche d'escaliers, talons dans le vide
- en réalisant l'exercice sur un pied.

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Ouverture de la jambe

Position de départ : position debout, pieds écartés à la largeur des hanches de préférence en se tenant.

Exercice : écarter une jambe en maintenant le genou tendu, hanche en extension, et la ramener.

Variantes :

- sans se tenir
- en réalisant des mouvements de petite amplitude.

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Gainage ventral

Position de départ : debout face au mur, avant-bras en appui, coude à 90° de flexion, pieds à environ 50 cm en arrière du mur.

Exercice : contracter les abdominaux (rentrer le ventre) et les fesses ; tenir la position.

Variantes :

- en écartant les pieds en position de départ
- en soulevant légèrement une jambe, puis l'autre
- même exercice en position ventrale, au sol.

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Gainage latéral

Position de départ : debout contre un mur, en appui latéral sur le bras.

Exercice : contracter les abdominaux latéraux du tronc, maintenir le haut du corps droit.

Variante :

- en écartant la jambe extérieure et la ramener.

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Lever de bassin

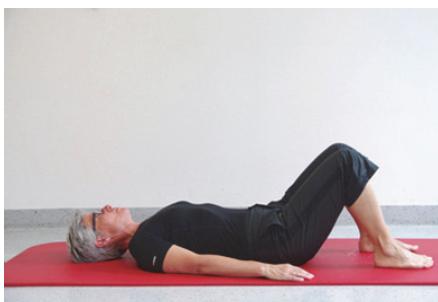
Position de départ : couché(e) sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis à 90°, pieds à plat au sol.

Exercice : soulever le bassin jusqu'à l'extension complète des hanches, puis abaisser le bassin.

Variantes :

- en appui sur une seule jambe, soulever la jambe libre
- en surélevant la ou les jambes d'appui (sur une chaise par exemple).

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE ET RISQUES DE CHUTE

Flexion du tronc

Position de départ : couché(e) sur le dos, bras le long du corps, genoux fléchis à 90°, pieds à plat au sol.

Exercice : soulever puis abaisser le haut du corps en enroulant/déroulant la colonne vertébrale, jusqu'aux omoplates.

Variantes :

- bras croisés sur la poitrine ou derrière la tête
- en soulevant les pieds, avec flexion des hanches et des genoux à 90°

Répétitions				
-------------	--	--	--	--



Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

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 Monthezy | 027 604 73 33