

Équilibre

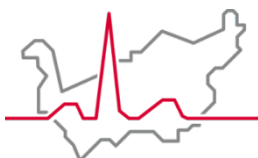
INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

Quels exercices sont à privilégier ?

Pour vous aider à rester en forme et garder un bon équilibre, nous vous proposons quelques exercices réalisables 2 à 3 fois par semaine, chez vous, à votre domicile.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch



Faire un grand pas sur le côté,
puis, en restant bien droit(e),
se déplacer le plus loin possible
sur une jambe, en pliant le genou ;

se déplacer ensuite sur l'autre jambe,
alternativement 5 fois de chaque côté.

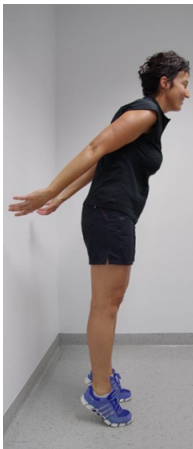
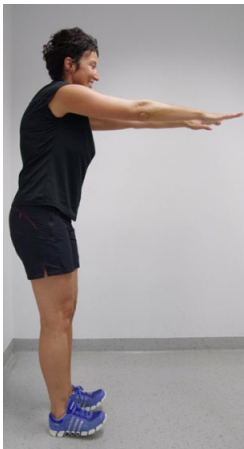


Faire 10 pas sur la ligne dessinée au sol,
à son propre rythme, en utilisant ses bras
pour rester en équilibre.

**La chaise
contre une
paroi**



De la position assise sur une chaise, se lever complètement et se rasseoir, répéter 5 fois sans prendre appui.



Debout, les jambes légèrement écartées, se mettre en alternance 5 fois sur les talons, puis, en restant bien droit, sur la pointe des pieds, les bras le long du corps.



Faire 10 pas sur la ligne dessinée au sol, à son propre rythme, en tenant un verre plein dans une main.



La chaise contre une paroi

De la position assise sur une chaise, se lever complètement et se rasseoir 5 fois, sans prendre appui, avec les yeux fermés.



Maintenant que vous avez effectué chacun de ces exercices avec votre physiothérapeute, répétez-les **3 fois par semaine**.

- Bon entraînement ! -

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 Monthey | 027 604 73 33