

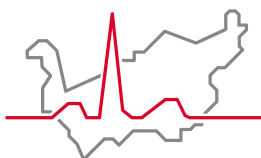
Équilibre Proprioception

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

« Équilibre est synonyme d'activités » - Jean Piaget

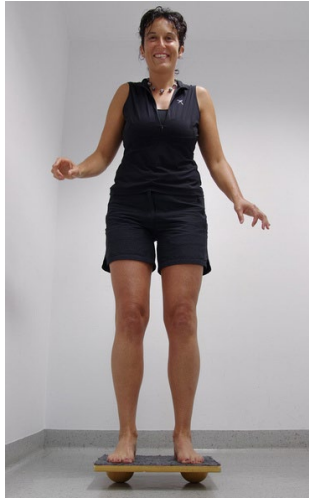


Hôpital du Valais
Spital Wallis

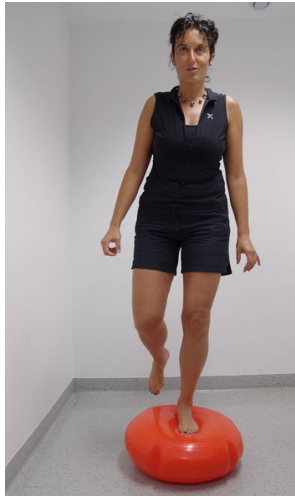
www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Ce document vous présente différents exercices vus avec votre physiothérapeute durant votre rééducation.

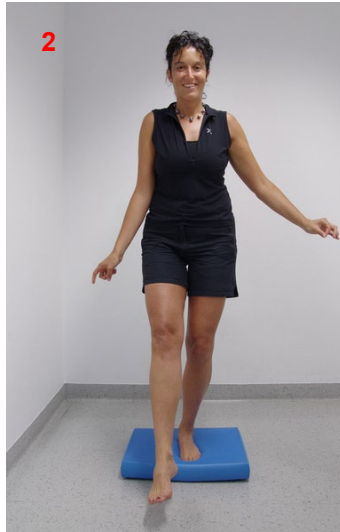
N'hésitez pas à les reproduire vous-même en dehors de vos séances hebdomadaires ou en attendant l'arrivée de votre physiothérapeute.



- Commencer les exercices d'équilibre en étant en appui sur les deux pieds



- Augmenter la difficulté de l'exercice en appuyant uniquement sur un pied, puis sur l'autre



- Augmenter encore la difficulté des exercices en associant :
 - un mouvement des bras (1)
 - un mouvement de la jambe opposée (2)
 - ou encore en marchant
 - sur un plan instable (3)



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