

EXERCICES

**Bouger pour maintenir
son autonomie**



CONTENU

- ✓ Introduction
- ✓ Exercices en position couchée
- ✓ Exercices en position assise
- ✓ Exercices en position debout

PAGE

1
2-11
12-19
20-30

Dans cette brochure, vous trouverez des exercices que vous pouvez faire à l'hôpital et après votre hospitalisation.

Il y a des exercices pour les différentes parties du corps en position couchée, assise ou debout.

Choisissez les exercices et la position qui conviennent le mieux à vos capacités actuelles.

Certains exercices peuvent vous sembler trop facile ou au contraire trop difficile : c'est normal !
Cela peut changer chaque jour.

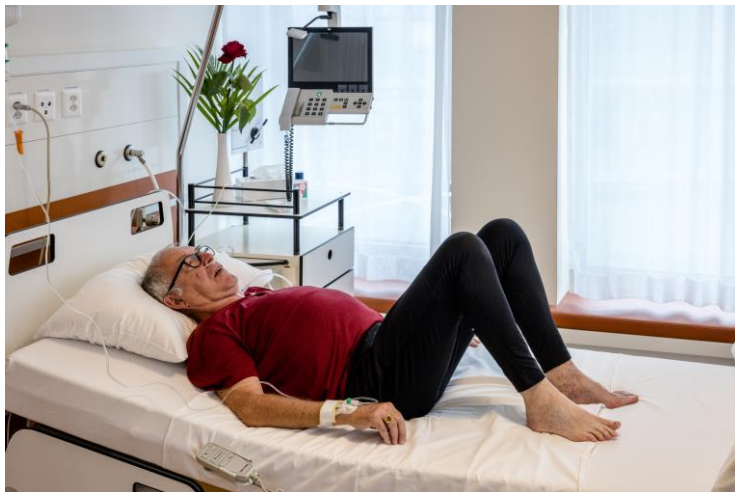
L'essentiel est de bouger régulièrement !

Tous les exercices sont disponibles en vidéo sur l'iPad.

Veuillez demander à l'équipe soignante si vous devriez éviter certains exercices actuellement.

Si vous avez mal ou vous sentez peu sûr(e) en faisant les exercices, parlez-en avec votre équipe soignante.

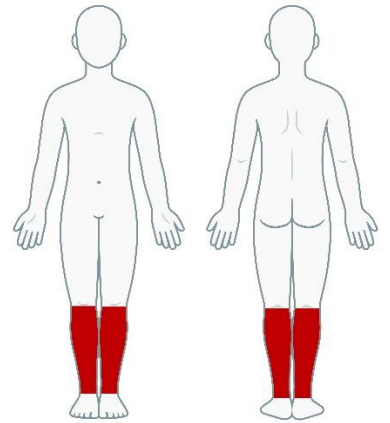
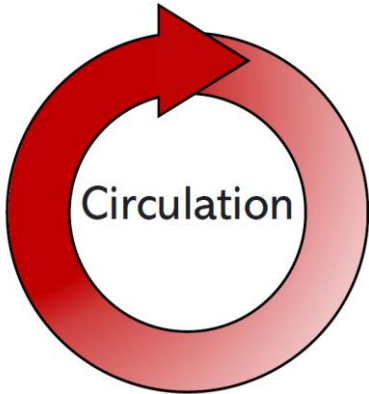
EXERCICES EN POSITION COUCHÉE



**Bouger pour maintenir
son autonomie**

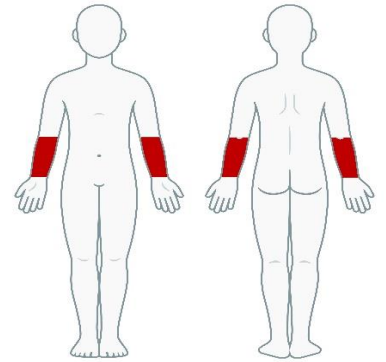
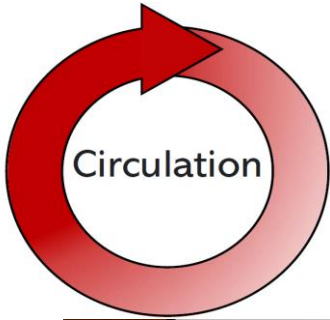
Gymnastique des pieds (Vidéo 1)

Bougez vos pieds de façon rigoureuse vers le haut et le bas pendant environ une minute, en gardant les jambes tendues. Cela stimule la circulation sanguine.



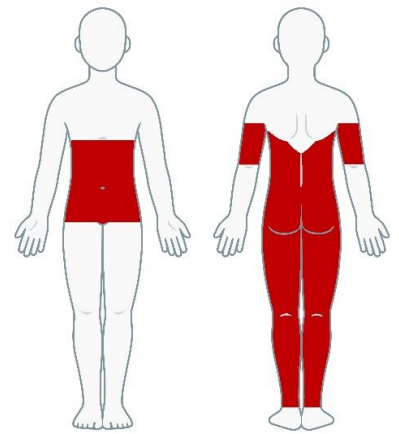
Gymnastique des mains (Vidéo 2)

Alternez poings et doigts tendus de façon rigoureuse pendant environ une minute, en gardant les bras pliés. Cela stimule la circulation sanguine.



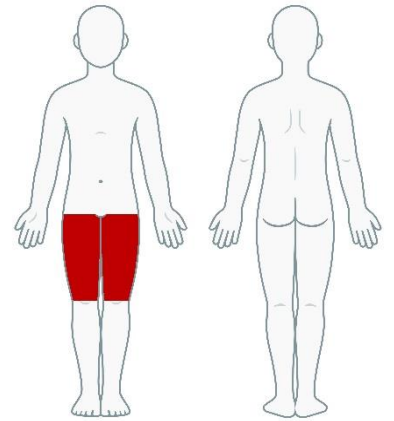
Pont (Vidéo 3)

Levez les fesses plusieurs fois en gardant les jambes pliées.
Les bras peuvent rester pliés ou tendus.
Cet exercice renforce différents muscles.



Tendre les jambes (Vidéo 4)

Tendez et pilez plusieurs fois une jambe, puis l'autre.
Cet exercice renforce les muscles de la cuisse.



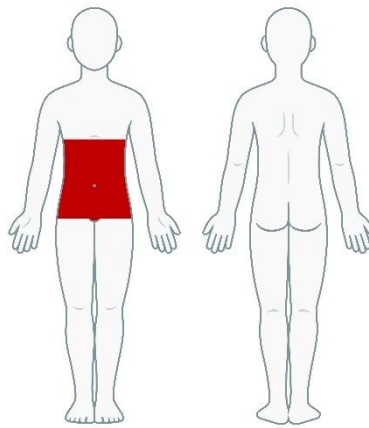
Appuyer le genou contre la main (Vidéo 5)

Appuyez pendant environ une minute avec force un genou contre une main.

Répétez l'exercice avec différentes variantes (genou et main du même côté; genou et main opposés).

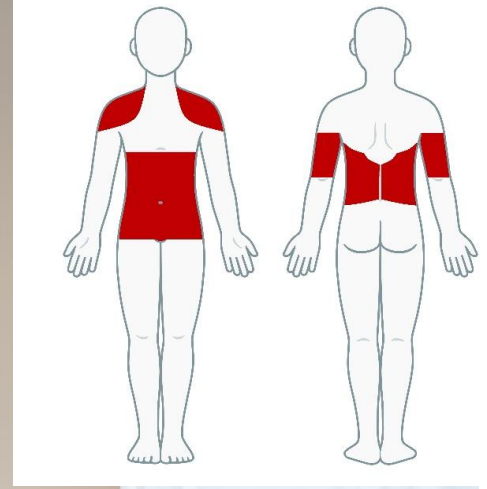
Veillez à entraîner chaque membre.

Cet exercice renforce les muscles du ventre.



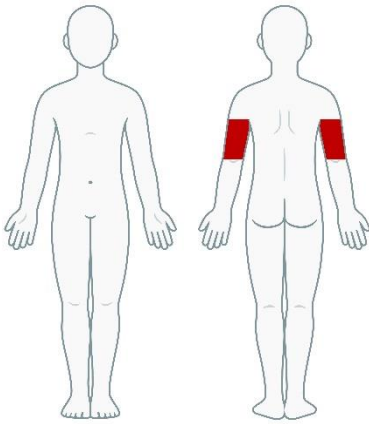
Tirage avec les bras avec un élastique (Vidéo 6)

Tirez avec les bras tendus plusieurs fois sur une bande de fitness élastique fixée à la barre du lit d'hôpital.
Cet exercice renforce les muscles des épaules et du tronc.



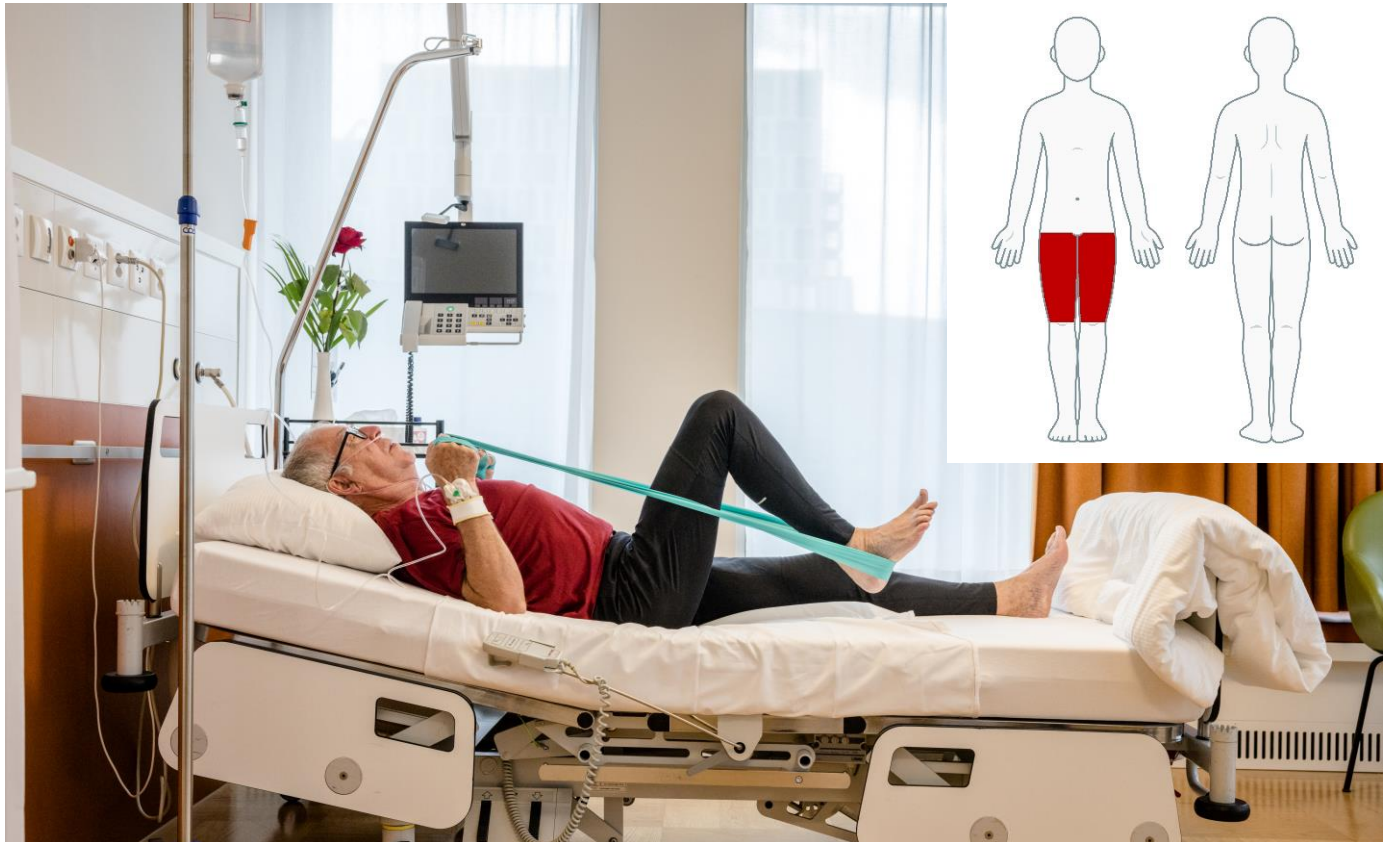
Tendre les bras avec un élastique (Vidéo 7)

Tendez puis pliez les bras plusieurs fois contre la résistance d'un élastique fixé à la potence du lit d'hôpital. Cet exercice renforce les muscles des bras.



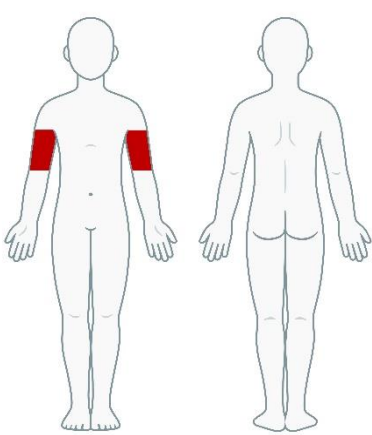
Tendre les jambes avec un élastique (Vidéo 8)

Tenez la bande de fitness élastique avec les bras pliés et tendez plusieurs fois la jambe contre la résistance de la bande. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe. Cet exercice renforce les muscles des cuisses.



Plier les bras avec un élastique (Vidéo 9)

Pliez les bras plusieurs fois contre la résistance de l'élastique placé sous les plantes des pieds, avec les jambes tendues. Cet exercice renforce les muscles des bras.



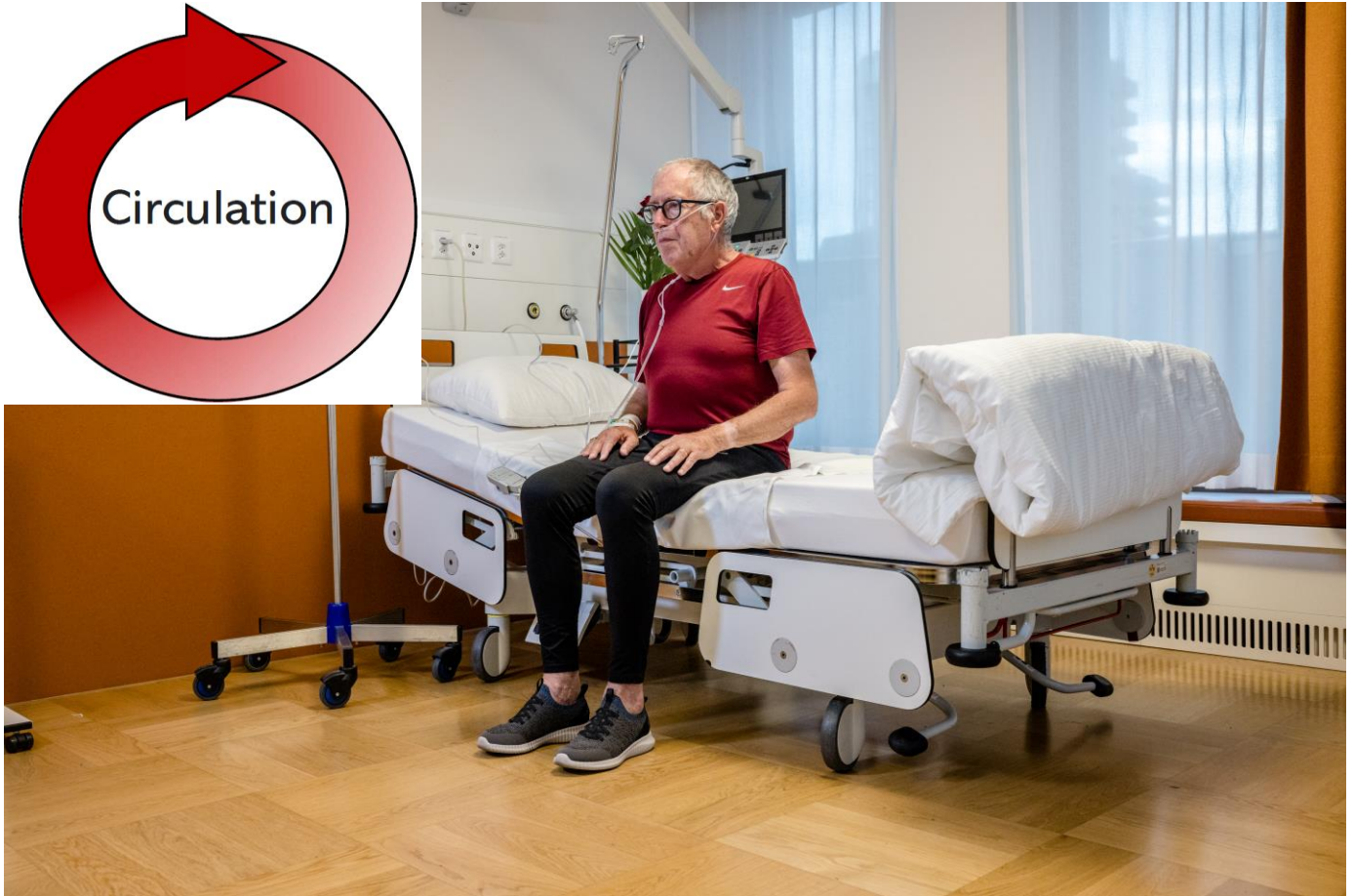
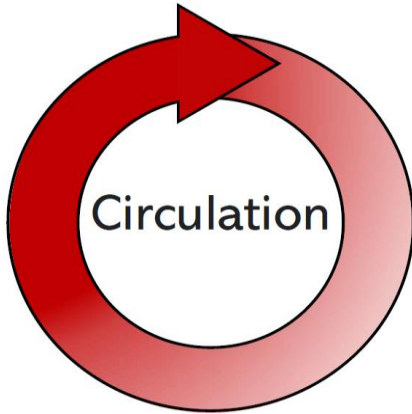
EXERCICES EN POSITION ASSISE



**Bouger pour maintenir
son autonomie**

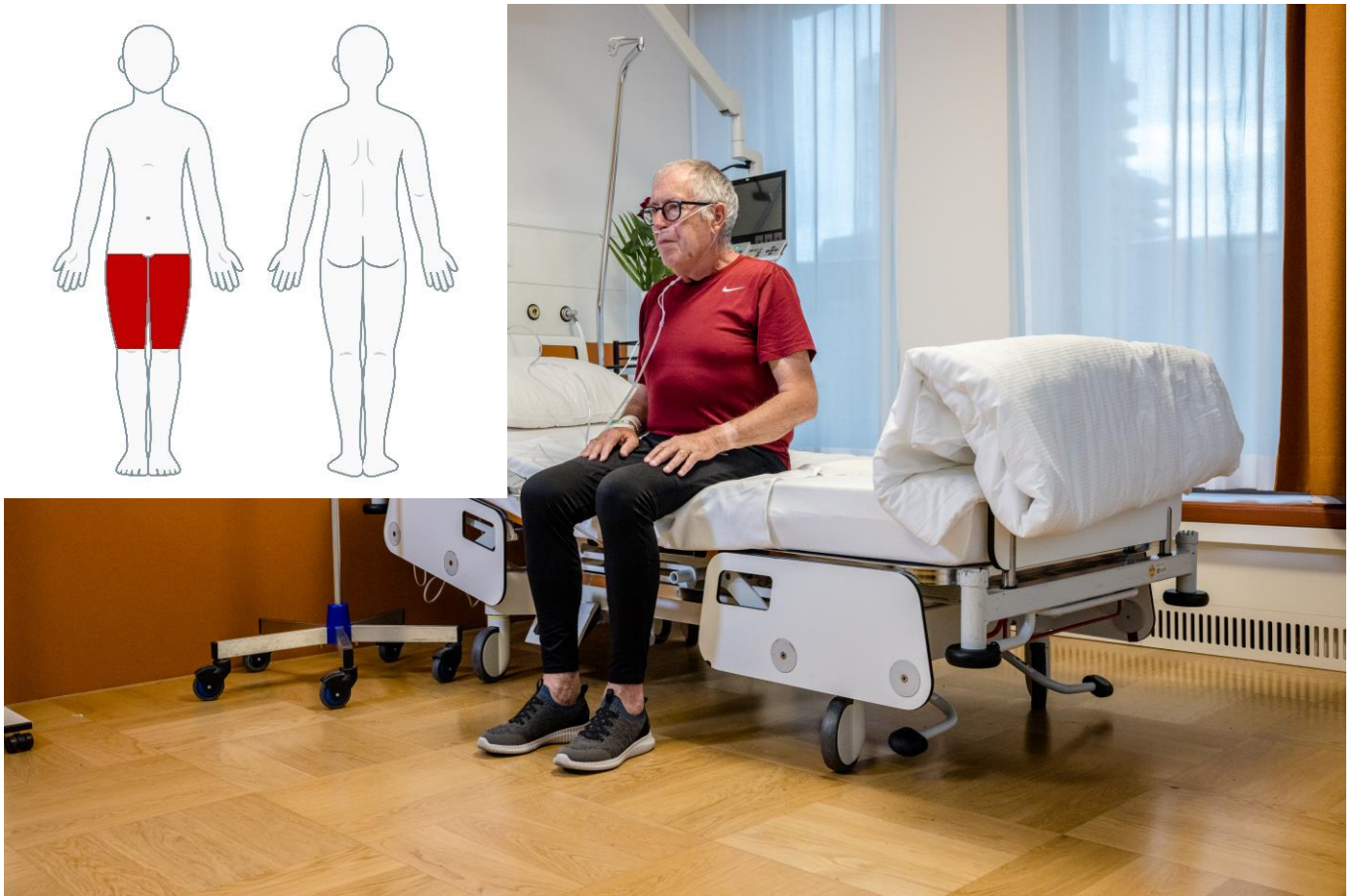
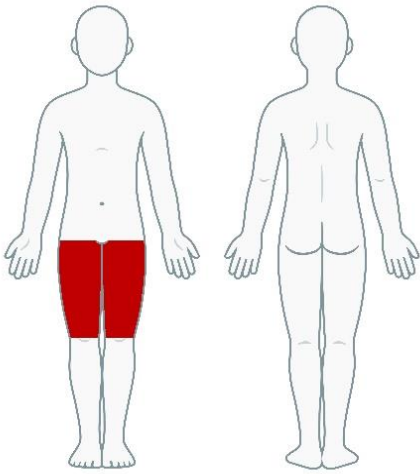
« Marche assise » (Vidéo 10)

Levez en alternance pendant environ une minute un pied puis l'autre, comme si vous marchiez en étant en position assise. Cet exercice active la circulation sanguine.



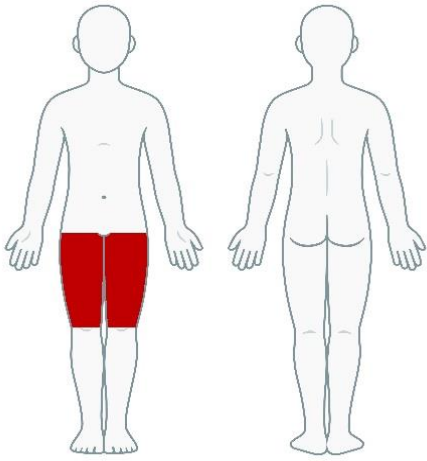
Tendre les jambes (Vidéo 11)

Tendez et pliez d'abord plusieurs fois une jambe, puis l'autre. Cet exercice renforce les muscles des cuisses.



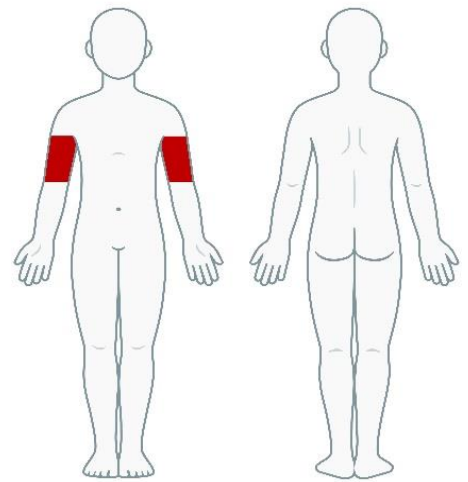
Tendre les jambes avec un élastique (Vidéo 12)

Tenez l'élastique avec les bras pliés et tendez plusieurs fois une jambe contre la résistance de la bande de fitness élastique. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre jambe. Cet exercice renforce les muscles des cuisses.



Plier les bras avec un élastique (Vidéo 13)

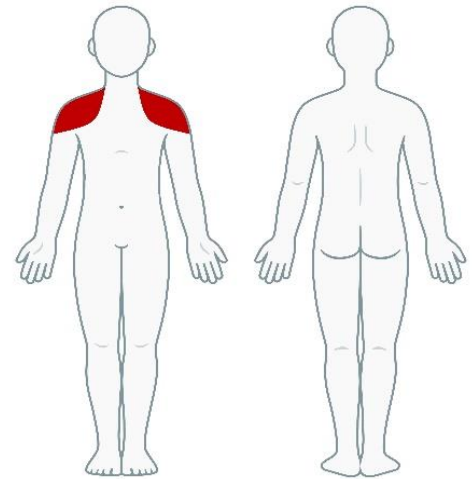
Pliez les bras plusieurs fois contre la résistance de la bande de fitness élastique placée sous les plantes des pieds.
Cet exercice renforce les muscles des bras.



Tendre les bras (Vidéo 14)

Tendez et pliez les 2 bras pendant environ une minute contre la force de gravité.

Cet exercice renforce les muscles des épaules.



Tendre les bras avec un élastique (Vidéo 15)

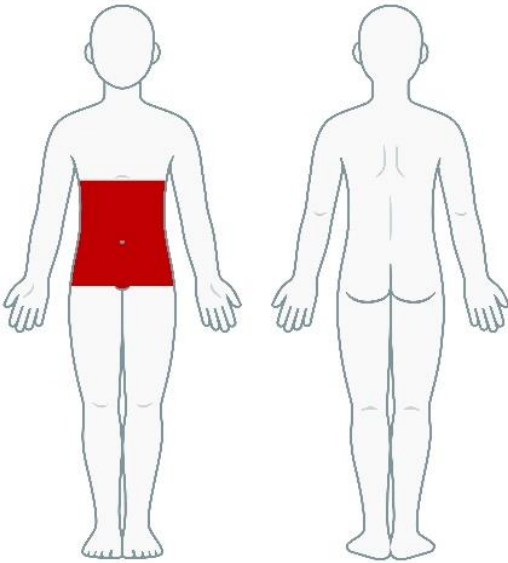
Tendez et pliez les bras plusieurs fois contre la résistance de la bande de fitness élastique.

Cet exercice renforce les muscles des bras.



Flexion du tronc (Vidéo 16)

Penchez-vous en arrière autant que possible pour vous, puis redressez-vous. Répétez l'exercice quelques fois. Cet exercice renforce les muscles du ventre.



EXERCICES EN POSITION DEBOUT

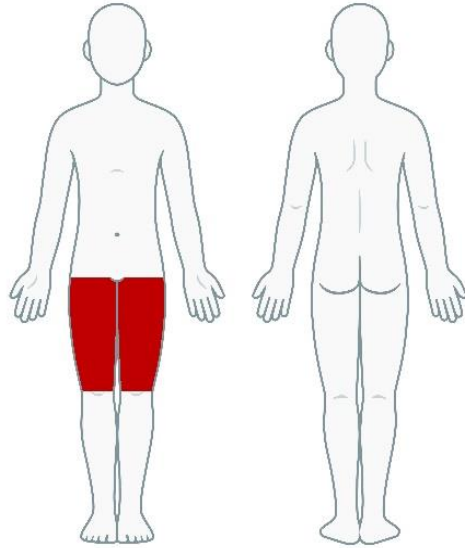


**Bouger pour maintenir
son autonomie**

Se lever et s'asseoir (Vidéo 17)

Levez-vous plusieurs fois depuis le bord du lit ou depuis une chaise. Aidez-vous des bras seulement si ce n'est pas possible autrement. Plus le lit ou la chaise sont bas, plus l'exercice est difficile.

Cet exercice renforce les muscles des cuisses.



Équilibre statique

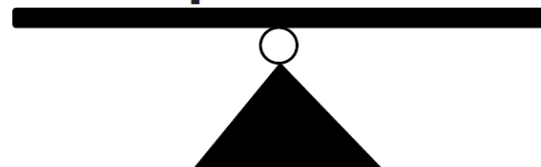
Niveau de difficulté 1 (Vidéo 18)

Mettez-vous debout prêt d'un endroit où vous pouvez vous tenir avec les mains (par exemple au bout du lit). Serez les pieds l'un contre l'autre puis cessez de vous tenir avec les mains. Si vous arrivez à vous maintenir en équilibre pendant environ 10 secondes sans vous tenir, vous pouvez rendre l'exercice plus difficile avec les variantes suivantes :

- 1) Tourner la tête à droite à gauche lentement pendant env. 10 secondes.
- 2) Lever et baisser la tête en alternance lentement pendant env. 10 secondes.
- 3) Fermer les yeux.
- 4) Faire la variante 1) ou 2) avec les yeux fermés.



Equilibre



Ces exercices vous permettent d'entraîner votre équilibre.



Équilibre statique

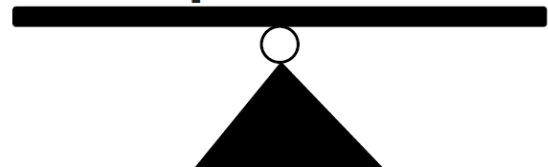
Niveau de difficulté 2 (Vidéo 19)

Mettez-vous debout prêt d'un endroit où vous pouvez vous tenir avec les mains (par exemple au bout du lit). Mettez les pieds l'un devant l'autre, puis arrêtez de vous tenir. Si vous arrivez à vous maintenir en équilibre pendant environ 10 secondes sans vous tenir, vous pouvez rendre l'exercice plus difficile avec les variantes suivantes :

- 1) Tourner la tête à droite à gauche lentement pendant env. 10 secondes.
- 2) Lever et baisser la tête en alternance lentement pendant env. 10 secondes.
- 3) Fermer les yeux.
- 4) Faire la variante 1) ou 2) avec les yeux fermés.



Equilibre

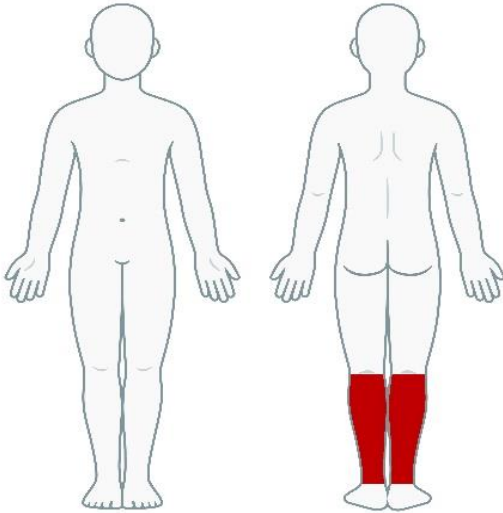


Ces exercices vous permettent d'entraîner votre équilibre.



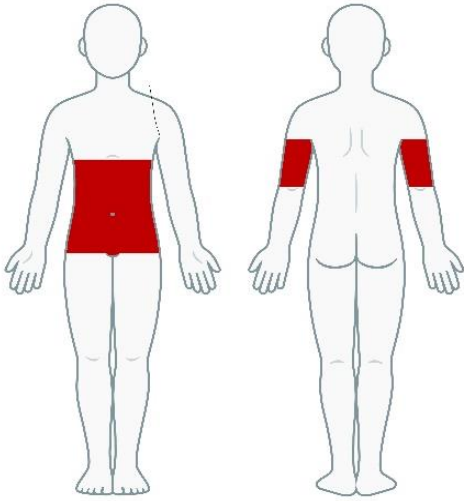
Pointe des pieds (Vidéo 20)

Mettez-vous debout à un endroit où vous pouvez, si nécessaire, vous tenir avec les mains (par exemple au bout du lit). Mettez-vous plusieurs fois de suite sur la pointe des pieds. Tenez-vous avec les mains seulement si nécessaire. Cet exercice renforce les muscles des mollets.



Pompes (Vidéo 21)

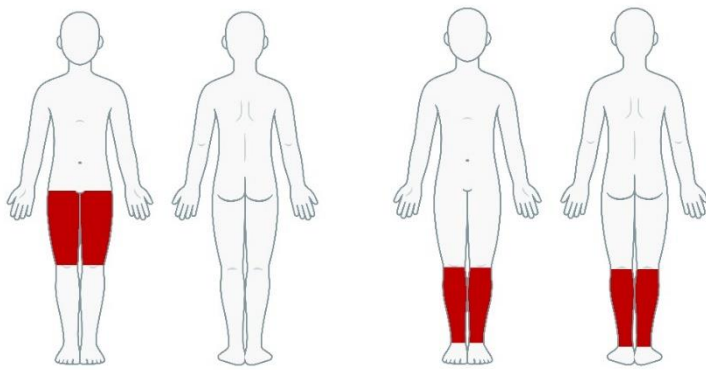
Faites quelques pompes en vous appuyant au bout du lit ou contre un mur. Plus le lit est bas, plus l'exercice est difficile. Cet exercice renforce les muscles du tronc et des bras.



Fente – pas en avant (Vidéo 22)

Mettez-vous debout à un endroit où vous pouvez, si nécessaire, vous tenir avec les mains (par exemple au bout du lit). Faites un pas en avant avec une jambe, tout en pliant les deux genoux, de sorte que le genou arrière touche presque le sol. Relevez-vous et répétez l'exercice avec l'autre jambe en avant.

Cet exercice entraîne l'équilibre dynamique et renforce plusieurs muscles des jambes.



Equilibre

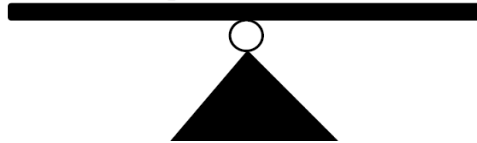


Équilibre dynamique (Vidéo 23)

Mettez-vous debout à un endroit où vous pouvez, si nécessaire, vous tenir avec les mains (par exemple au bout du lit). Visez un point au sol avec les yeux. Tapotez ce point avec le pied. Répétez l'exercice avec différents points imaginaires, en avant, sur le côté, ou même derrière vous. Plus le point est loin, plus l'exercice est difficile.

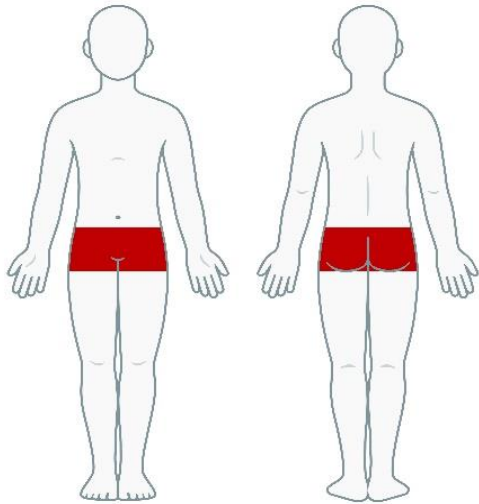
Cet exercice entraîne l'équilibre dynamique.

Equilibre



Jambe sur le côté (abduction) (Vidéo 24)

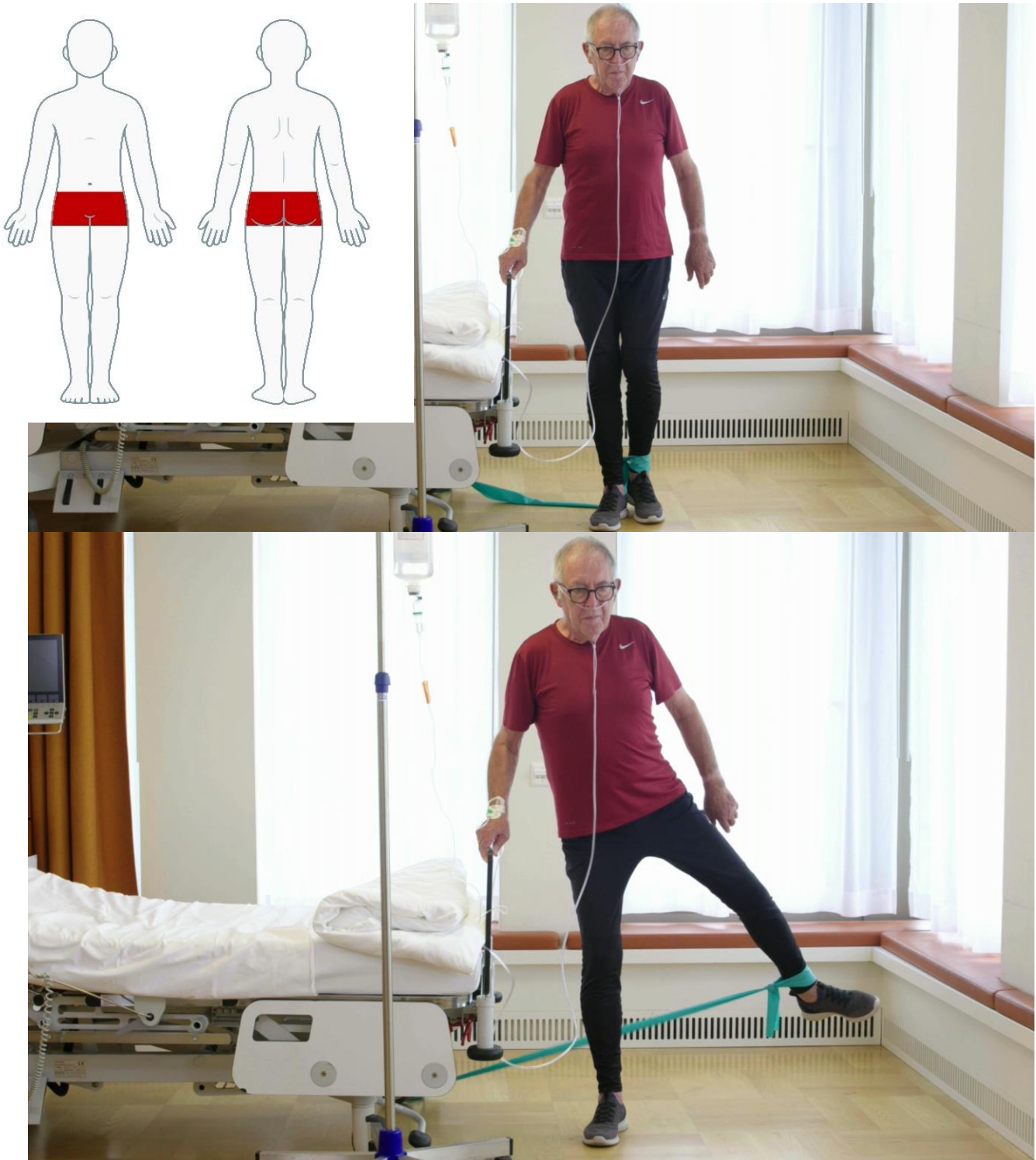
Mettez-vous debout à un endroit où vous pouvez, si nécessaire, vous tenir avec les mains (par exemple au bout du lit). Tenez-vous sur une jambe et éloignez l'autre jambe plusieurs fois sur le côté, aussi loin que possible. Tenez-vous avec les mains seulement si nécessaire. Répétez le mouvement plusieurs fois, puis inversez le rôle des jambes. Cet exercice renforce les muscles des hanches.



Jambe sur le côté avec élastique (Video 25)

Mettez-vous debout à un endroit où vous pouvez, si nécessaire, vous tenir avec les mains (par exemple au bout du lit). Tenez-vous sur une jambe et éloignez l'autre jambe sur le côté aussi loin que possible, contre la résistance de l'élastique. Tenez-vous avec les mains seulement si nécessaire. Répétez le mouvement plusieurs fois, puis inversez le rôle des jambes.

Cet exercice renforce les muscles des hanches.



Sécurité à la marche (Vidéo 26)

Marchez dans le corridor, si nécessaire avec votre moyen auxiliaire (déambulateur, canne, ...), tout en fixant différents points avec les yeux, devant, sur le côté, ou même derrière vous. Plus le regard se déplace vite d'un point à l'autre et plus les points sont éloignés l'un de l'autre, plus l'exercice est difficile.

Cet exercice entraîne la sécurité à la marche.



Marche de côté (Vidéo 27)

Marchez de côté (en crabe) le long d'un mur une jambe contre l'autre ou en croisant les jambes. Tenez-vous avec les mains seulement si c'est nécessaire.

Cet exercice entraîne la sécurité à la marche.



Monter les escaliers (Vidéo 28)

Montez puis descendez plusieurs fois de suite la dernière marche d'escalier, en gardant le corps droit. Les mouvements des pieds se font ainsi: 1) pied gauche en haut, 2) pied droit en bas, 3) pied gauche en bas, 4) pied droit en bas.

Après une petite pause, changez de sens: 1) pied droit en haut, 2) pied gauche en haut, 3) pied droit en bas, 4) pied gauche en bas.

Tenez-vous avec les mains seulement si nécessaire.

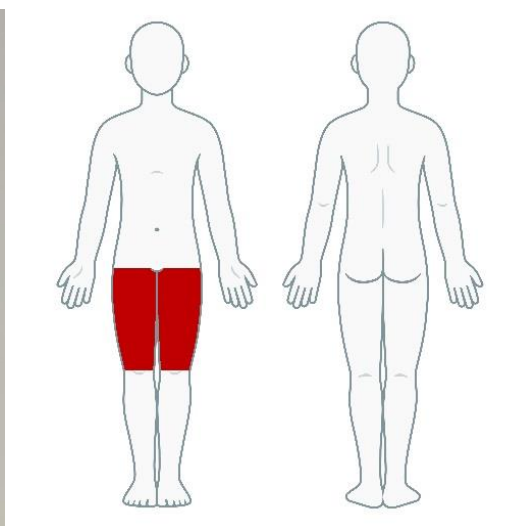
Cet exercice renforce plusieurs muscles des jambes et stimule la circulation sanguine.



Plier les genoux (Vidéo 29)

Tenez-vous sur la dernière marche d'escalier sur la jambe droite et pliez le genou droit pour que la jambe gauche s'approche le plus possible du bas de l'escalier. Puis tendez à nouveau le genou droit pour que la jambe gauche remonte. Répétez l'exercice plusieurs fois, puis changez le rôle des jambes après une petite pause. Tenez-vous avec les mains seulement si nécessaire.

Cet exercice renforce les muscles des cuisses.





Bouger pour maintenir son autonomie

Une étude de
l'Insel Gruppe AG, Berne



Soutenue par le
Fonds national suisse



Contact

PD Dr. med. Carole Elodie Aubert, MD MSc
Clinique de médecine interne générale
Hôpital de l'Île, Hôpital universitaire de Berne

Photos: P. Triponez, Kreation Inseispital; icon by Iyi Kon

Étude INTOMOB – Version 1.0 – 23.08.2022