

MOBILITÉ ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



Poursuivre sa rééducation à domicile

Des exercices simples et adaptés pour pratiquer
une activité physique et prévenir les chutes chez la
personne âgée.

INTRODUCTION

Pour rester en bonne santé, il est recommandé chez la personne âgée de 65 ans et plus, de pratiquer au moins 2h30 d'activité d'endurance d'intensité modérée (marche, vélo) au cours de la semaine.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de pratiquer des exercices de renforcement musculaire sollicitant les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine et de prévenir les chutes par la pratique d'exercices stimulant les principales composantes physiologiques de l'équilibre au moins trois fois par semaine.

Suite à votre hospitalisation au sein du centre hospitalier de Redon-Carentoir, nous vous proposons, grâce à ce livret, de poursuivre votre rééducation par des exercices déjà pratiqués au cours de votre séjour.

*Ce livret a été réalisé par le service de médecine physique et de réadaptation
du centre hospitalier de Redon-Carentoir.*

QUELQUES CONSEILS

Ce livret comporte **trois programmes de difficulté et d'intensité différentes**. Le professionnel qui vous a remis le livret a dû vous conseiller sur le programme à suivre pour une pratique la plus adaptée à votre niveau.

Les exercices doivent être réalisés en fonction de vos capacités du moment pour les exécuter en toute sécurité. Ils peuvent être réalisés dans l'ordre ou le désordre suivant votre tolérance à l'effort. L'effort doit rester confortable et ne doit pas engendrer de douleurs articulaires ou d'essoufflements anormaux. Les mouvements doivent être associés à des respirations adaptées. Respectez le nombre de répétitions pour chaque exercice et **prenez un temps de récupération entre les exercices. N'oubliez pas de vous hydrater** au cours de la séance.

Vous pouvez **visualiser les mouvements de chaque exercice en vidéo**, en scannant le QRCode ci-contre ou sur le site internet du centre hospitalier (rubrique « Patients » puis « Je fais ma rééducation » : www.ch-redon-carentoir.fr/patients/je-fais-ma-reeducation-2040.html



Afin de vous aider à **garder votre motivation**, vous trouverez à la fin du livret un tableau de suivi à remplir après chaque séance.

Vous trouverez également dans ce livret, une rubrique pour vous rappeler les **étapes à suivre en cas de chute**, et des **conseils pour effectuer les transferts** dans la vie quotidienne en sécurité.

À vous de jouer !

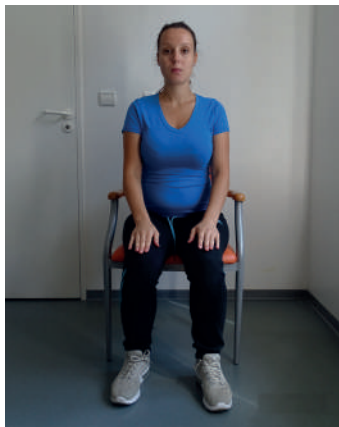
MOUVEMENTS DE LA TÊTE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

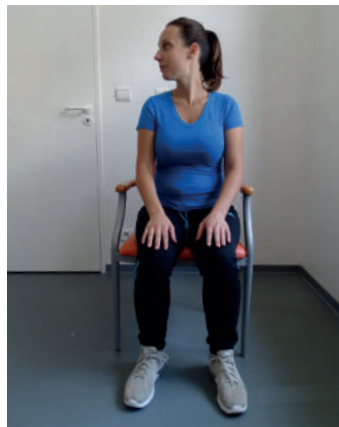
RÉPÉTITIONS

Répétez 5 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

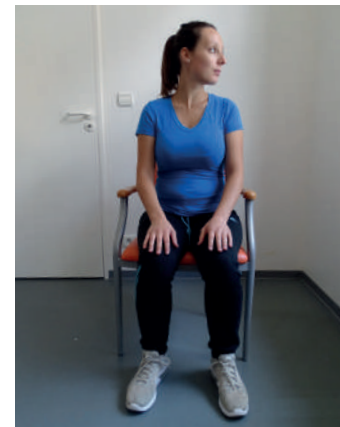
Assis — Le dos droit et décollé du dossier — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Faites un lent mouvement de la tête vers la droite, en soufflant. Bien suivre le mouvement avec les yeux.



Revenez en position de départ.



Faites un lent mouvement de la tête vers la gauche, en soufflant. Bien suivre le mouvement avec les yeux.

QUADRICEPS-EXTENSION DE JAMBES

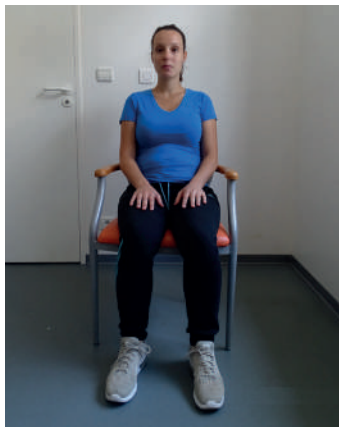
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement pour chaque jambe

5

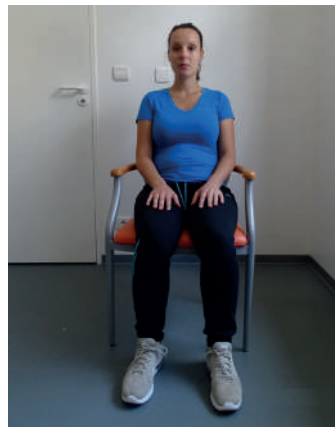


POSITION DE DÉPART

Assis — Le dos collé au dossier — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Tendez la jambe devant vous, pointe de pied relevée, en soufflant.



Revenez en position de départ.

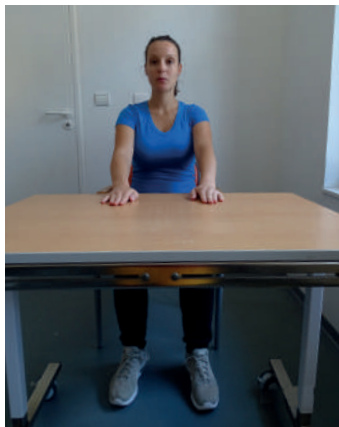
FLEXION DU TRONC EN AVANT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)
Une table

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement

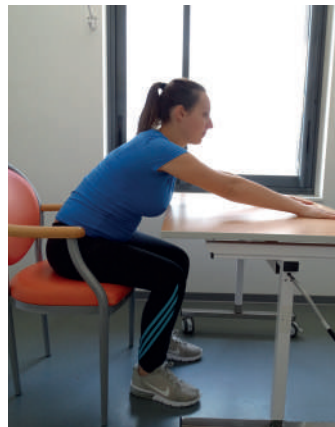


POSITION DE DÉPART

Assis devant la table —
Le dos droit et décollé
du dossier — Les pieds à
plat au sol — Les mains
sur le bord de la table,
bras tendus.



Faites glisser les mains en avant, bras tendus.



Revenez en position de
départ, en soufflant.

INCLINAISON LATÉRALE DU TRONC

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

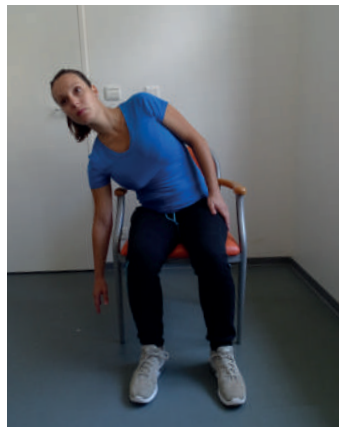
RÉPÉTITIONS

Répétez 5 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

Assis — Le dos droit et décollé du dossier — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Inclinez le tronc sur le côté droit.



Revenez en position de départ, en soufflant.



Inclinez le tronc sur le côté gauche.
Puis revenez en position de départ, en soufflant.

TRICEPS SURAL

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

Assis — Le dos droit et décollé du dossier — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Découlez les talons du sol, en soufflant.



Reposez les talons.

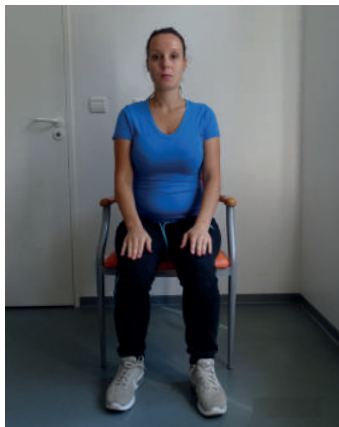
RELEVEURS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

Assis — Le dos droit et décollé du dossier — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Décolliez les pointes de pieds du sol, en soufflant.



Reposez les pointes de pieds.

ÉLÉVATION LATÉRALE ET FRONTALE DES BRAS

10

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

Assis — Le dos décollé du dossier — Les bras de long du corps — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Élevez les bras de chaque côté du tronc jusqu'à l'horizontal, en soufflant.



Redescendez les bras.



Élevez les bras devant vous jusqu'à l'horizontal, en soufflant.

TRICEPS BRACHIAL

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise avec accoudoirs

RÉPÉTITIONS

Répétez 5 fois le mouvement

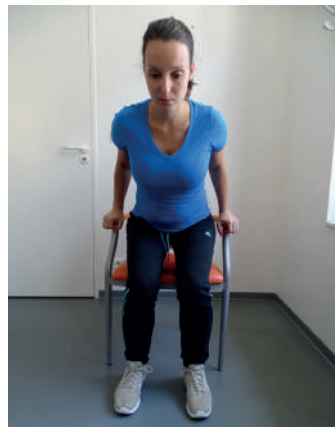


POSITION DE DÉPART

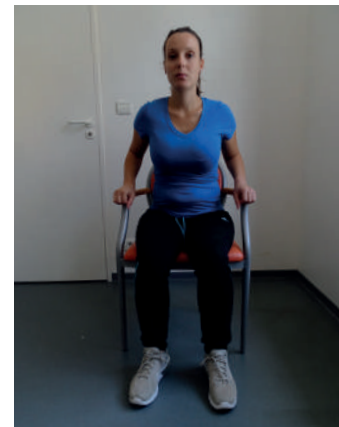
Assis — Le dos décollé du dossier — Les mains sur les accoudoirs — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Décolliez légèrement les fesses de la chaise en vous aidant des accoudoirs.



Poussez sur les bras et les jambes.



Asseyez-vous de nouveau en contrôlant la descente, en soufflant.

FLEXION DES BRAS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)
Une table

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

Assis devant la table — Le dos droit et décollé du dossier — Les pieds à plat au sol — Les mains sur le bord de la table, tournées vers l'intérieur, en écartant les mains plus large que les épaules — Les bras tendus.



Penchez le buste en avant en fléchissant les bras.



Poussez sur les bras en soufflant pour revenir en position de départ.

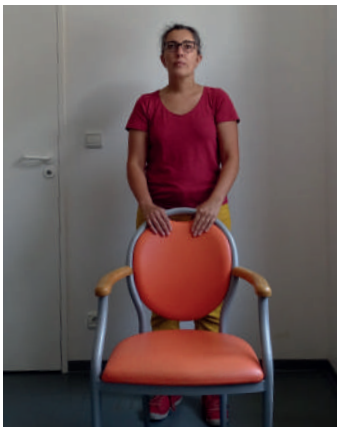
MOUVEMENTS DE LA TÊTE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

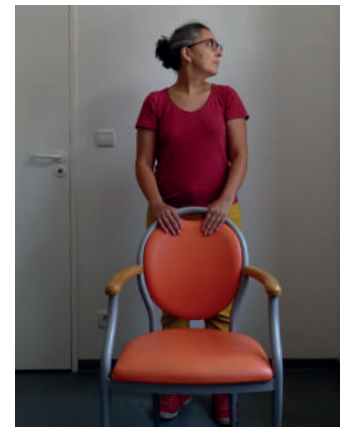
Debout derrière la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Faites un lent mouvement de la tête vers la droite, en soufflant. Bien suivre le mouvement avec les yeux.



Revenez en position de départ.



Faites un lent mouvement de la tête vers la gauche, en soufflant. Bien suivre le mouvement avec les yeux.

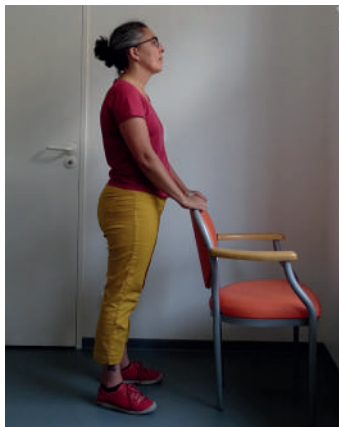
SQUAT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement

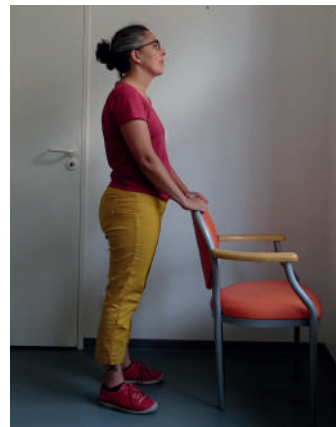


POSITION DE DÉPART

Debout derrière la chaise
— Tenir le dossier avec
les deux mains — Les
pieds écartés à la largeur
du bassin.



Fléchissez les jambes
et poussez les fesses en
arrière comme pour vous
asseoir sur une chaise.



Revenez en position de
départ, en soufflant.

TRICEPS SURAL

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

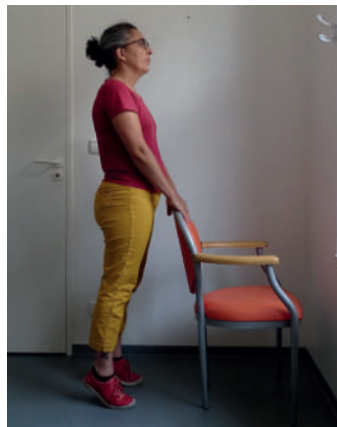
RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement

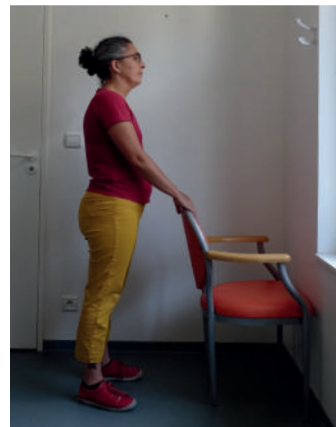


POSITION DE DÉPART

Debout derrière la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Décollez les talons du sol en soufflant pour vous mettre sur la pointe des pieds.



Reposez les talons au sol.

RELEVEURS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

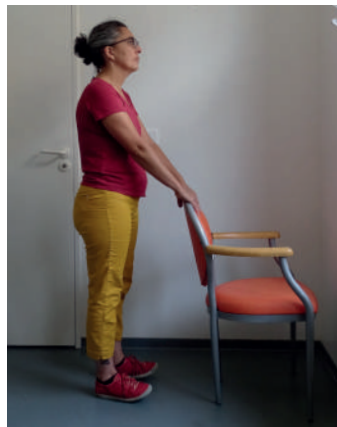
RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

Debout derrière la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Décollez les orteils du sol en soufflant pour vous mettre sur les talons.



Reposez les orteils au sol.

POMPES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un mur

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement

17



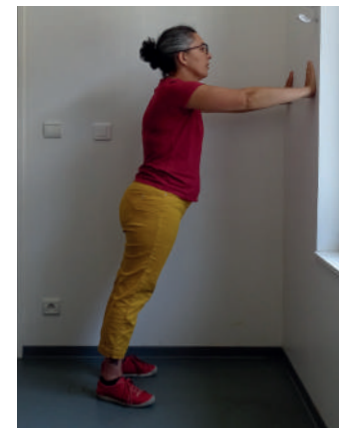
POSITION DE DÉPART

Debout face à un mur — Les mains posées sur le mur à hauteur des épaules, écartées un peu plus large que les épaules et tournées vers l'intérieur — Les bras tendus.

Une fois en position, faites un grand pas en arrière.



Penchez le buste en avant en fléchissant les bras.



Poussez sur les bras (comme pour pousser le mur) en soufflant pour revenir en position de départ.

ROTATION DES CEINTURES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 5 fois le mouvement pour chaque jambe



POSITION DE DÉPART

Debout à côté de la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Levez lentement le genou droit et le touchez avec la main opposée, en soufflant.



Reposez le pied au sol.

FESSIERS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

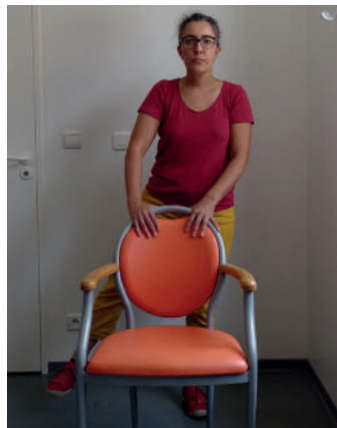
RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement pour chaque jambe



POSITION DE DÉPART

Debout derrière la chaise
— Les mains posées sur le dossier de la chaise
— Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Écartez la jambe droite sur le côté sans la monter trop haut. Soufflez à chaque élévation.



Revenez en position de départ.

FENTES LATÉRALES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement pour chaque jambe



POSITION DE DÉPART

Debout derrière la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Écartez le pied droit sur le côté et fléchissez la jambe droite.



Revenez en position de départ, en soufflant.

MOUVEMENTS DE LA TÊTE, YEUX FERMÉS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement

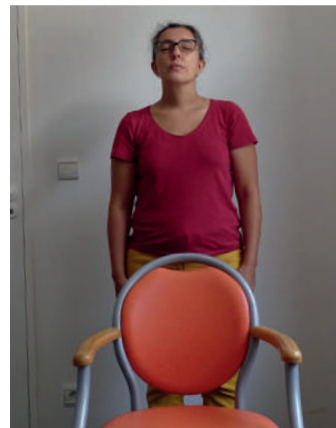


POSITION DE DÉPART

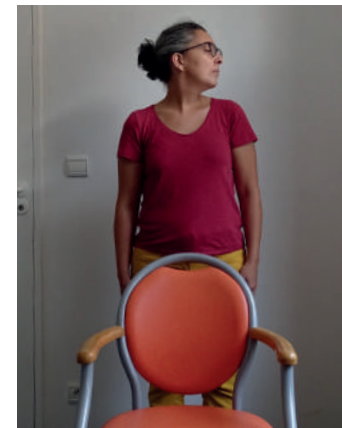
Debout derrière la chaise
— Les pieds écartés à la largeur du bassin — Les yeux fermés (gardez une main sur la chaise au besoin).



Faites un lent mouvement de la tête vers la droite, en soufflant.



Revenez en position de départ.



Faites un lent mouvement de la tête vers la gauche, en soufflant.

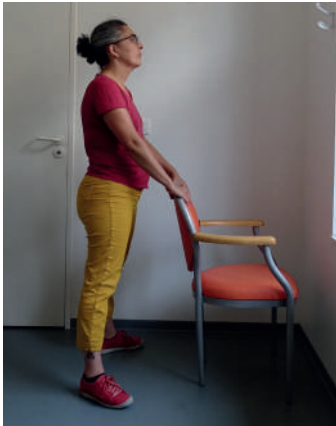
SQUAT SUMO

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement

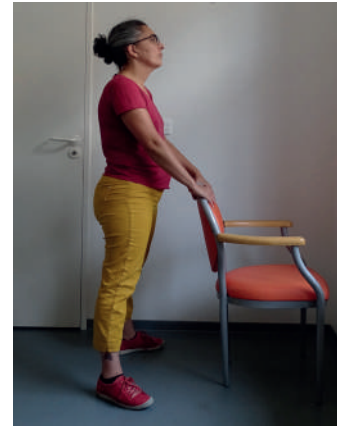


POSITION DE DÉPART

Debout derrière la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés plus large que le bassin, ouverts légèrement vers l'extérieur.



Fléchissez les jambes et poussez les fesses en arrière comme pour vous asseoir sur une chaise.



Revenez en position de départ, en soufflant.

ÉLÉVATION LATÉRALE ET FRONTALE DES BRAS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une bouteille d'eau

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

Les pieds écartés à la largeur du bassin — Les bras le long du corps — Une bouteille d'eau dans chaque main.



Élevez les bras de chaque côté du tronc, jusqu'à l'horizontal, en soufflant.



Redescendez les bras.



Élevez les bras devant vous, jusqu'à l'horizontal, en soufflant.

FENTES AVANT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 10 fois le mouvement pour chaque jambe



POSITION DE DÉPART

Debout derrière la chaise (la tenir au besoin) — Faites un grand pas en arrière avec la jambe droite.



Fléchissez les jambes et abaissez-vous de 30 cm environ.



Revenez en position de départ, en soufflant.

ROTATION DES CEINTURES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 5 fois le mouvement pour chaque jambe



POSITION DE DÉPART

Debout à côté de la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Levez lentement le genou droit et le touchez avec le coude opposé, en soufflant.



Revenez en position de départ.

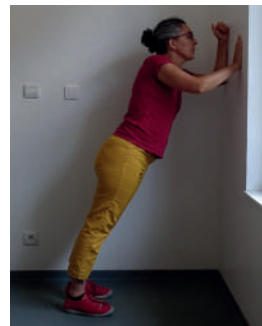
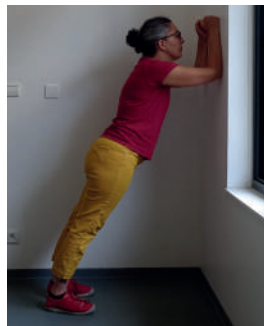
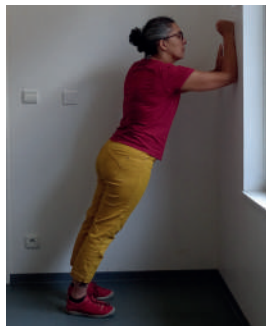
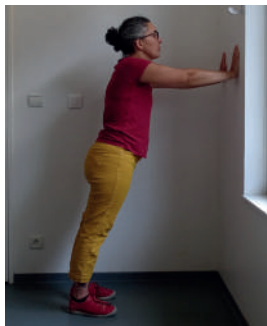
MAINS-COUDES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un mur

RÉPÉTITIONS

Répétez 5 fois le mouvement en commençant par la droite, puis 5 fois par la gauche



POSITION DE DÉPART

Debout face à un mur — Les mains posées sur le mur à hauteur des épaules — Les bras tendus. Une fois en position, faites un pas en arrière.

Posez les coudes sur le mur, le droit puis le gauche.

Remettez les mains sur le mur en poussant sur les bras, le droit puis le gauche, pour revenir en position de départ. Soufflez en remontant.

ÉQUILIBRE STATIQUE AVEC OBJET

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)
Un petit objet (un stylo par exemple)

RÉPÉTITIONS

Répétez 5 fois le mouvement



POSITION DE DÉPART

Debout à côté de la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin — Un petit objet dans la main.

Penchez le buste en avant en fléchissant les jambes et faites passer l'objet d'une main à l'autre derrière les jambes.

Remontez en soufflant puis faites passer l'objet d'une main à l'autre derrière la nuque. Baissez les bras pour revenir en position de départ.

LE FLAMANT ROSE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 3 fois le mouvement pour chaque jambe



POSITION DE DÉPART

Debout à côté de la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Levez le genou droit à 90° et tenez la position 5 secondes.



Revenez en position de départ.

LE CHARLESTON

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Une chaise (de préférence avec accoudoirs)

RÉPÉTITIONS

Répétez 5 fois le mouvement en commençant par la droite, puis 5 fois par la gauche



POSITION DE DÉPART

Debout à côté de la chaise (la tenir au besoin) — Les pieds écartés à la largeur du bassin.



Pointez le talon de la jambe droite loin devant, puis ramenez la jambe en position de départ.



Pointez les orteils de la jambe gauche loin derrière.



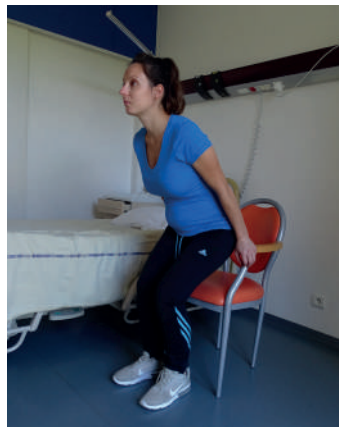
Ramenez la jambe en position de départ.

CHAISE AVEC ACCOUDOIRS

S'ASSEOIR



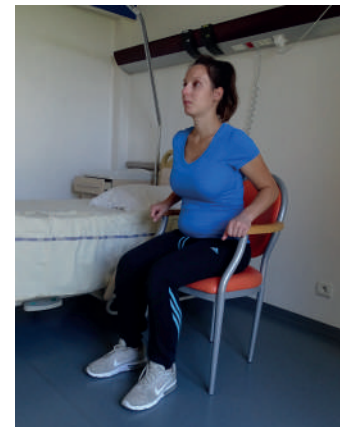
Rapprochez vous de la chaise jusqu'à toucher le bord avec les genoux.



Prenez les accoudoirs.



Asseyez-vous en vous ralentissant à l'aide des bras.

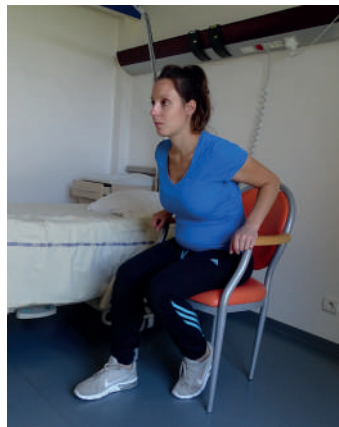


CHAISE AVEC ACCOUDOIRS

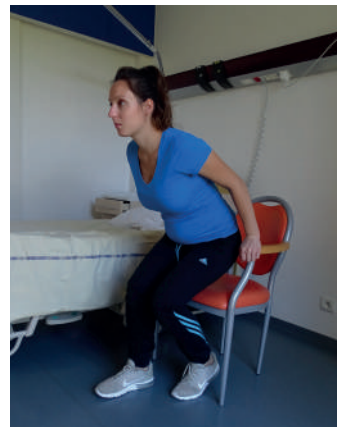
SE LEVER



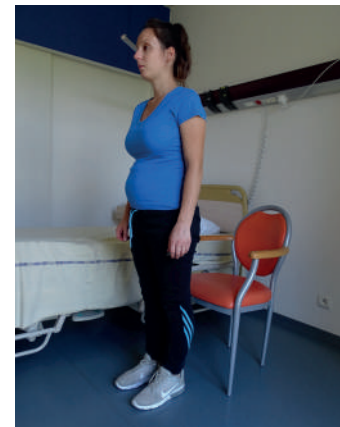
Placez vos mains sur les accoudoirs.



Reculez un pied (ou les deux) et penchez votre buste et votre tête en avant.



Poussez sur les bras et les jambes pour vous relever.

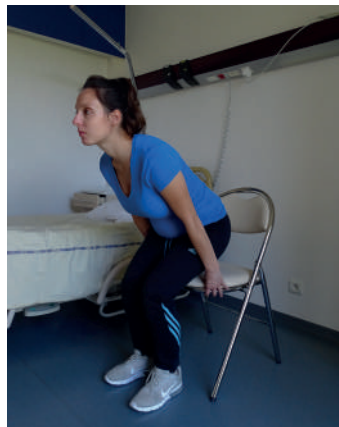


CHAISE SANS ACCOUDOIR

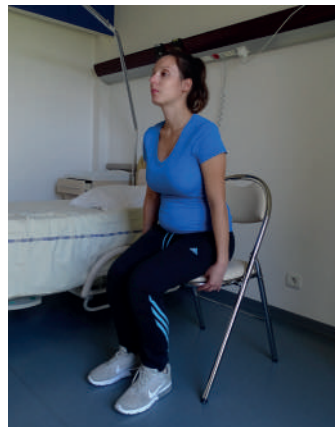
S'ASSEOIR



Rapprochez vous de la chaise jusqu'à toucher le bord avec les genoux.



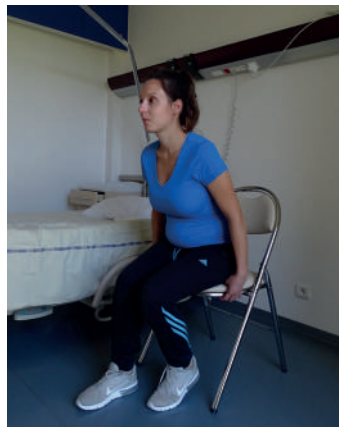
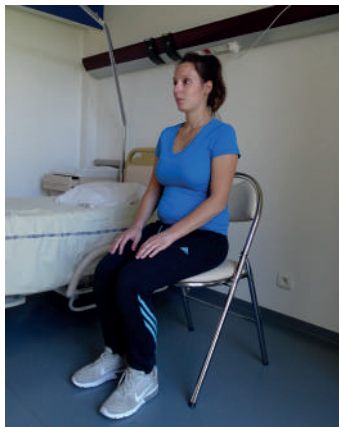
Posez vos mains sur le bord de l'assise.



Asseyez-vous en vous ralentissant à l'aide des bras.

CHAISE SANS ACCOUDOIR

SE LEVER



Placez vos mains sur le bord de l'assise.
Reculez un pied (ou les deux) et penchez votre buste et votre tête en avant.

Poussez sur les bras et les jambes pour vous relever.

OU

Placez vos mains sur vos genoux et poussez sur les bras et les jambes.

LIT AVEC BARRIÈRE

SE COUCHER



Asseyez-vous sur le bord du lit et reculez les fesses vers le centre du lit.



Placez vos mains sur la barrière.
Basculez votre buste et relevez vos jambes.



Tournez vous sur le dos.

LIT AVEC BARRIÈRE

SE LEVER



Tournez vous sur le côté en tournant la tête et en pliant les jambes. Placez vos mains sur la barrière.



Basculez votre buste en vous appuyant sur la barrière. Dans le même temps, basculez vos pieds à l'extérieur du lit.



Reculez un pied et basculez votre buste en avant pour vous mettre debout.

LIT SANS BARRIÈRE

SE COUCHER



Asseyez-vous sur le bord du lit et reculez les fesses vers le centre du lit.



Basculez votre buste en vous aidant du bord du lit. Dans le même temps, relevez vos jambes.



Tournez vous sur le dos.

LIT SANS BARRIÈRE

SE LEVER



Tournez vous sur le côté en tournant la tête et en pliant les jambes.
Placez vos mains sur le bord du lit.



Basculez votre buste en appuyant sur les bras.
Dans le même temps, basculez vos pieds à l'extérieur du lit



Reculez un pied et basculez votre buste en avant pour vous mettre debout.

SE RELEVER DU SOL



Essayez de vous rapprocher d'une chaise ou d'un meuble qui vous aidera à vous relever.

Ramenez une jambe sur le côté et poussez sur les bras.



Ramenez l'autre jambe jusqu'à la position quatre-pattes ou assis sur les talons.



Poussez sur les bras pour vous redresser. Si besoin, aidez vous de la chaise ou du meuble.



Ramenez un genou en avant (position chevalier servant). Si vous avez une jambe plus forte, placez celle-ci en avant.



Mettez vous debout en vous aidant de la chaise.

Vous pouvez ensuite vous asseoir et contacter votre médecin ou un proche pour avertir de votre chute.

VOS NOTES PERSONNELLES

Dotted lines for notes.

“ Le mouvement est le meilleur médicament !

Centre Hospitalier Intercommunal Redon-Carentoir
8 avenue Étienne Gascon, CS 90262
35600 Redon Cedex
Tél. **02 99 71 71 71** • secretariat.direction@ch-redon.fr
www.ch-redon-carentoir.fr


**CENTRE
HOSPITALIER**
INTERCOMMUNAL
REDON-CARENTOIR