

Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisés pour la SEP, dans le cadre du cercle de qualité PSEP, chapeauté par Regula Steinlin Egli.

Les vidéos des exercices présentés sont disponibles sous le lien <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Merci pour le soutien financier



LE JEU DE JAMBES



«Avec mes jambes raides
j'ai du mal à marcher.»

Position initiale

- › Position assise sur une chaise.
- › Les pieds au sol, les talons sous les genoux.
- › Les cuisses parallèles et les mains sur les cuisses.

Consigne

Augmentez la pression sous la plante des pieds alternativement à droite et à gauche pendant 1 ou 2 secondes, puis relâchez. Augmentez surtout la pression sous les talons. Lorsque la pression augmente, les mains sentent que les cuisses se contractent légèrement.

Répétez 10 à 20 fois la pression alternée.

Attention

- › Les pieds restent au sol et ne glissent pas vers l'avant.
- › L'écart entre les genoux reste identique.
- › Le buste reste droit.

Version plus facile

Position assise, dos appuyé au dossier.

Version plus difficile

Maintenez la pression sous un pied pendant que vous soulevez légèrement l'autre jambe au-dessus du sol.

Recommencez ensuite la pression alternée.

Attention : ne tendez pas le genou de la jambe soulevée.

Application au quotidien

Vous pouvez réaliser cet exercice avant de vous lever de votre chaise, en préparation à la marche.

Objectif de l'exercice

Marcher plus aisément grâce au contrôle de la spasticité et au renforcement des fléchisseurs de la hanche.