

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

DEBOUT SUR UNE JAMBE



«J'ai des problèmes d'équilibre lorsque j'enfile mon pantalon ou que je mets mes chaussettes.»

Position initiale (pour la jambe d'appui droite)

- › Position debout dans l'encadrement de porte, en regardant droit devant.
- › La main gauche posée sur le cadre de porte.
- › Les deux genoux pas complètement tendus.
- › Le bras droit relâché.

Consigne

Déplacez tout le poids du corps sur la jambe droite sans augmenter la pression de la main gauche sur le cadre de porte.

La tête, la cage thoracique et le bassin se déplacent simultanément vers la droite.

Regardez droit devant vous.

Dès que le poids est suffisamment déplacé vers la droite, il est possible de lever légèrement la jambe gauche.

Continuez à regarder droit devant vous.

Restez sur une jambe quelques secondes, puis revenez à votre position initiale.

Vous pouvez répéter cet exercice deux ou trois fois, avant de changer de côté.

Attention

- › Le buste reste droit sans se pencher sur le côté.
- › Ne pas prendre appui sur le cadre de la porte.
- › Les genoux ne sont pas complètement tendus.

Version plus facile

- › Prendre appui sur le cadre de la porte avec les mains.

Version plus difficile

- › Bouger la main gauche comme avec un chiffon.
- › Dessiner des cercles en l'air avec le genou.

Application au quotidien

Cet exercice peut être réalisé chaque fois que vous changez de chambre.

Objectif de l'exercice

Se tenir debout sur une jambe et marcher avec plus d'assurance grâce au renforcement des muscles des jambes.