

Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisées 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 link suivant <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Merci pour le soutien financier



Position initiale (pour le pied gauche)

- › Assis droit, les pieds au sol.
- › Les mains confortablement posées sur les cuisses.
- › Le pied droit à la verticale sous le genou.
- › Déplacer le pied gauche vers l'arrière jusqu'à ce que le talon se soulève légèrement.

Consigne

Le talon gauche doit être abaissé au sol comme s'il était attiré par un aimant, puis maintenu dans cette position pendant quelques secondes.

Relâchez la tension et laissez le talon remonter sans le presser contre le haut.

Répétez l'exercice deux à trois fois.

Attention

- › Ne pas presser le talon gauche contre le haut.
- › Le talon droit reste au sol, à la verticale sous le genou.
- › L'écart entre les genoux reste le même.

Version plus facile

Effectuez l'exercice avec le dos appuyé contre un dossier.

Application au quotidien

Cet exercice est approprié à la préparation à la marche. Il peut être pratiqué systématiquement avant de se lever d'une chaise.

Objectif de l'exercice

Réduire le risque de trébucher en renforçant les muscles releveurs du pied.