

Evitons les chutes



Gardons l'équilibre



Restons dans le mouvement

SSIAD ADMR DE L'EST PARISIS
5 bis, route de Saint-Leu 95360 MONTMAGNY
☎ 01 39 83 09 38

EXERCICE N° 1

Debout pieds joints

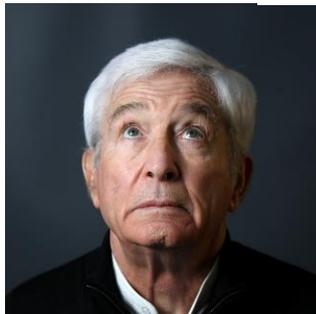


Yeux ouverts : faites aller plusieurs fois vos yeux de gauche à droite ; attention ce sont les yeux qui bougent pas la tête.

Horizontalement



Verticalement



EXERCICE N° 2

Exercices à faire de préférence le dos près d'un mur pour vous assurer davantage en cas de déséquilibre

Debout, basculez d'abord sur la pointe des pieds et repassez en position stable puis passez sur les talons.



Si cet exercice est trop difficile, faites-le en tenant le dossier d'une chaise comme sur la page suivante

Variante de l'exercice N° 2 à l'aide d'une chaise

Exercices à faire de préférence le dos près d'un mur pour vous assurer davantage en cas de déséquilibre.
Choisissez également une chaise assez lourde ou bien un fauteuil.



EXERCICE N° 3

Levez un pied de sorte à être en équilibre sur une jambe. Maintenez la position 10 secondes puis changez de jambe.



EXERCICE N° 4

Exercices à faire de préférence le dos près d'un mur pour vous assurer davantage en cas de déséquilibre.
Choisissez également une chaise assez lourde ou bien un fauteuil.

Levez un pied de sorte à être en équilibre sur une jambe. Maintenez la position 10 secondes puis allongez votre jambe.



Et enfin changez de jambe, refaites le mouvement.



EXERCICE N° 5

Près d'un mur pour vous assurer en cas de déséquilibre, levez une jambe en arrière, puis basculez sur l'autre jambe, et levez celle-ci en arrière. Appuyez-vous sur le dossier de la chaise.



EXERCICE N° 6

Retrouvez une position stable, puis baissez-vous lentement et relevez-vous lentement. Faites-le plusieurs fois de suite. Choisissez une chaise assez lourde ou bien utilisez un fauteuil.



EXERCICE N° 7

Assis sur une chaise ou sur votre lit le matin, basculez sur une fesse, tenez le point d'équilibre ; puis basculez sur l'autre fesse. Si vous le pouvez, allongez votre jambe.



EXERCICE N° 8

Levez un genou devant vous en position assise, tenez quelques secondes, puis posez votre pied, et répétez avec votre autre jambe.



3 PRECAUTIONS

- 1. Eviter de changer brusquement de position**
- 2. S'asseoir immédiatement au moindre étourdissement**
- 3. Eviter de regarder la lumière vive**

6 POINTS ESSENTIELS A RETENIR

- 1. Avoir une supplémentation en vitamine D, prescrite par le médecin traitant**
- 2. Adapter son domicile en fonction des besoins de chacun**
- 3. Eviter les tapis et les pièces encombrées**
- 4. Porter des vêtements et des chaussures adaptés**
- 5. Avoir une alimentation suffisante en protéines**
- 6. Maintenir une activité quotidienne**

8 EXERCICES

A PRATIQUER REGULIEREMENT POUR EVITER LES TROUBLES DE L'EQUILIBRE