

FICHE D'EXERCICES D'AUTO-REEDUCATION – EHPAD

Cette fiche présente des exercices pouvant être réalisés **seul ou en présence d'une autre personne** (personnel non-soignant possible), notamment pour les exercices en position debout

Indication : Maintien de l'autonomie des personnes âgées vivant en EHPAD, prévenir risque de chutes

Posologie : Exercices à réaliser **2 fois par jour pendant au moins 30 minutes**

Intensité : Vous devez vous situer entre « ça devient bien dur » et « très dur » du bonhomme dans l'escalier (page 3).

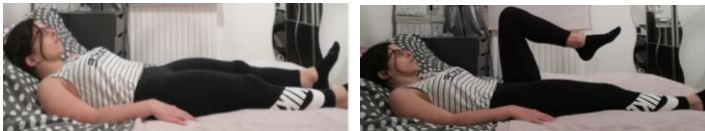
Mise en garde : Trouble de la tension orthostatique, trouble du rythme cardiaque, déshydratation.

Critères d'arrêt des exercices : Sensation d'étouffement, douleur dans la poitrine, étourdissements, pâleur, impossibilité de parler pendant l'exercice, fatigue intense, couleur bleutée de la peau ou des ongles, nausées, vertiges

Position couchée sur un lit

Faites 10 répétitions pour chacun des exercices (5x de chaque côté).

Exercice 1 : PLIER LA JAMBE



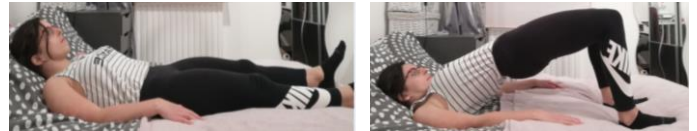
Position de départ : allongé sur le lit, jambes tendues

Réalisation : glissez le talon le long du lit pour plier la jambe

Position d'arrivée : jambe pliée

Progression : plier la jambe en décollant le talon

Exercice 2 : SOULEVER LES FESSES



Position de départ : allongé sur le lit, jambes pliées

Réalisation : monter les fesses vers le plafond

Position d'arrivée : les hanches et les épaules doivent être alignées

Progression : Tenez 10 secondes quand les fesses sont levées

Exercice 3 : TOURNER LES BRAS

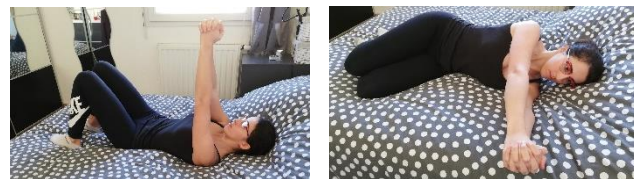


Position de départ : allongé sur le lit, jambes pliées, bras tendus vers le plafond, mains entrelacées

Réalisation : amener les bras vers la droite, revenir au milieu puis vers la gauche

Position d'arrivée : jambes pliées, bras d'un côté

Exercice 4 : SE RETOURNER SUR LE CÔTÉ



Position de départ : allongé sur le lit, jambes pliées, bras tendus vers le plafond, mains entrelacées

Réalisation : amener les bras et les jambes du même côté en même temps, puis revenir au milieu

Position d'arrivée : couché sur le côté

BUT = entretenir mon indépendance fonctionnelle et mes amplitudes articulaires



Position assise sur une chaise (accoudoirs si possible)

Faites 10 répétitions pour chaque exercice.

Exercice 1 : POUSSER SUR LES BRAS

Position de départ : assis sur une chaise, mains sur les accoudoirs

Réalisation : pousser sur les bras pour soulever les fesses

Position d'arrivée : bras tendus

Progression : retenir la descente pour poser les fesses doucement



Exercice 2 : TENDRE LA JAMBE

Position de départ : assis sur une chaise

Réalisation : tendre le genou

Position d'arrivée : jambe tendue

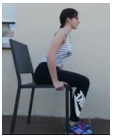
Progression : tenir 10 secondes avec la jambe tendue



Exercice 3 : SE PENCHER EN AVANT

Position de départ : assis sur une chaise, mains sur les genoux

Réalisation : faire glisser les mains le long des jambes jusqu'au sol puis revenir



Exercice 4 : ASSIS-DEBOUT

Position de départ : assis sur une chaise, mains sur les accoudoirs

Réalisation : reculer les pieds, avancer les fesses, se pencher en avant, pousser sur les jambes et les bras et redresser le regard

Position d'arrivée : debout

Progression : le faire sans l'aide des accoudoirs



BUT → entretenir mon indépendance fonctionnelle, mes amplitudes articulaires et avoir moins peur de chuter en me penchant en avant

Position debout accompagnée par une tierce-personne

Attention pour la réalisation des exercices suivants il est préférable de les réaliser avec l'aide d'une personne, dans le cas contraire veuillez-vous tenir en sécurité (près d'une chaine, d'une barre)

Exercice 1 : EQUILIBRE SUR UN PIED

Position de départ : debout, derrière une chaise pour se tenir

Réalisation : transférer le poids du corps sur une jambe et soulever la jambe opposée et tenir 10 secondes

Position d'arrivée : debout sur un pied

Répétitions : 5x de chaque coté



Exercice 2 : PRENDRE UN OBJET

Position de départ : debout, entre 2 chaises avec un objet posé sur l'une

Réalisation : Se pencher pour saisir l'objet, se redresser

Position d'arrivée : Poser l'objet sur l'autre chaise

Répétitions : 10x



Progression : faire l'exercice 1 et 2 en fermant les yeux ou en tournant la tête ou en lâchant la chaise avec une main

Exercice 3 : MARCHER SUR LE CÔTÉ

Position de départ : debout

Réalisation : marcher doucement sur le côté avec une canne, un déambulateur ou l'aide d'une personne

Répétitions : 3 allers-retours dans la chambre



Exercice 4 : MARCHE EN COMPTANT

Position de départ : debout

Réalisation : marcher autour du lit en comptant de 2 en 2.

Répétitions : 3 allers-retours

But → entretenir mon indépendance fonctionnelle et mon équilibre

FICHE D'AUTO-ÉVALUATION

Faire un bilan **tous les vendredis** sur les séances de la semaine. Cette fiche est à remettre à votre kinésithérapeute référent afin d'assurer un suivi. Répondez selon vos ressentis.

1) Comment vous sentiez-vous tout au long de la semaine ?



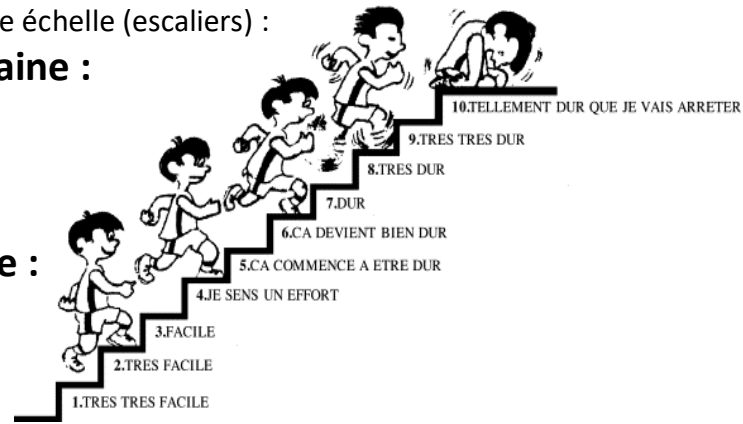
Entourez le bonhomme correspondant

Pour les questions suivantes, notez vos ressentis selon cette échelle (escaliers) :

2) Ressentis pendant les séances de la semaine :

Entourez le chiffre correspondant

Très facile 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 trop dur



3) Ressentis après les séances de la semaine :

Entourez le chiffre correspondant

Très facile 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 trop dur

4)

Remplir le tableau chaque semaine	SEM 1	SEM 2	SEM 3	SEM 4	SEM 5
Je me sens à l'aise dans les exercices : OUI (ça me convient), OUI ++ (je vais augmenter les répétitions)					
J'arrive à réaliser les exercices avec quelques difficultés ou l'aide d'une personne					
Certains exercices me posent problème (notez lesquels)					
Je n'arrive pas à réaliser les exercices					
Je suis fatigué après les séances					
Je ne comprends pas les consignes					
Scores des ressentis avant/pendant/après les séances					

5) Ressentez-vous une amélioration dans votre vie de tous les jours (transferts, toilette, déplacements) Entourez le bonhomme correspondant

