

Auto-rééducation personnes âgées

- Pour réaliser ces exercices, un aidant doit être présent pour sécuriser.
- Ne pas réaliser ces exercices en cas de douleurs importantes, de prothèse de hanche récente, d'essoufflement, de manque d'attention, de vertige et de fatigue intense.
- Les exercices sont à réaliser 3 à 5 fois par semaine, pendant 30 minutes.

ASSIS

Répéter 10 fois sur chaque jambe les exercices 1 et 2 ; 5 fois l'exercice 3 et 10 fois l'exercice 4.

1

Entretien de la flexion de hanche : Lever un genou l'un après l'autre en direction du plafond



2

Entretien des muscles de la cuisse : Lever le pied en tendant le genou, en alternant la jambe



3

Entretien de la mobilité cervicale : Tourner la tête en haut, en bas, vers la droite et la gauche



4

Entretien des muscles des bras : Pousser sur les bras pour décoller les fesses



DEBOUT

Réaliser ces 4 exercices en vous tenant à une chaise. Répéter 10 fois les exercices 5 et 6 ; et 10 fois sur chaque jambe les exercices 7 et 8.

5

Travail du transfert assis debout : S'asseoir et se relever d'une chaise en se penchant bien en avant



6

Entretien des muscles du mollet : Monter, descendre sur la pointe des pieds



7

Entretien de la flexion de hanche, de genou, de cheville : Lever un genou à tour de rôle



Equilibre

Réaliser ces exercices en vous appuyant sur une table. Lâcher une main puis deux. Tenir 10 secondes pour les exercices 8 et 9. Faire 10 répétitions pour l'exercice 10. Répéter le tout 3 fois.

8

Equilibre sur 2 pieds :
Debout pieds joints



9

Equilibre sur 1 pied :
Debout sur une jambe



10

Equilibre dynamique :
écarter la jambe sur le côté



Marche

Réaliser ces exercices en vous appuyant sur une table puis lâcher progressivement l'appui. Utiliser une aide de marche si besoin.

11

Entretien de la marche : marcher en faisant des pas sur le côté



12

Entretien de la marche : marcher en arrière



Pour entretenir la marche, quoi de mieux que de marcher tout au long de la journée. Et n'hésitez pas à faire du vélo d'appartement ou du vélo à bras si vous en avez à disposition.

Rester actif en cette période vous permettra de rester en forme. Les exercices sont à consommer sans modération en prenant son temps !

Pour voir les exercices en vidéo, aller sur ce lien : <https://youtu.be/0NUzqZGWCU8>

