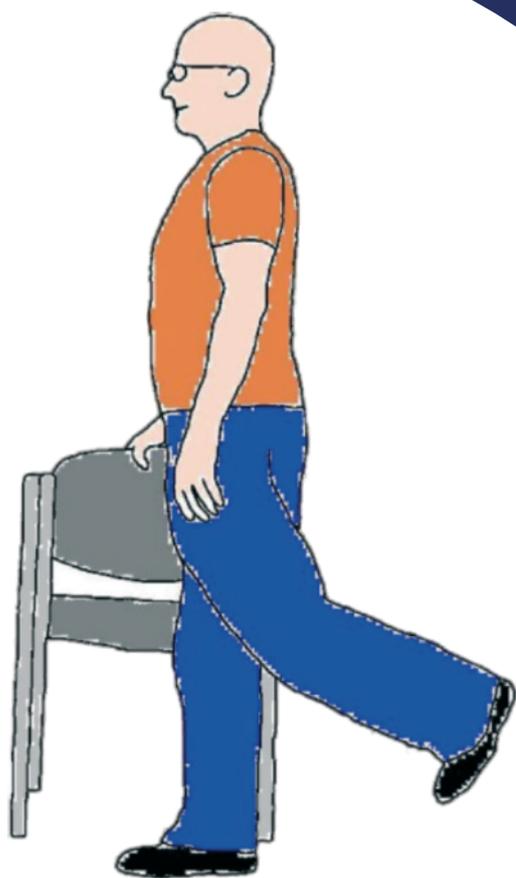


RENFORCEMENT MUSCULAIRE, L'ÉQUILIBRE ET LA STABILITÉ

Programme d'exercice à domicile



laterLife
training.

Texte par Sheena Gawler

attachée de recherche, Research Department of Primary Care
and Population Health University College London Medical School
Co-Developpement du projet, Tuteur sénior en chef. Later Life Training

Illustrations par Simon Hanna

praticien spécialisé dans les chutes et l'exercice physique
Cambridgeshire Falls Service. Tuteur senior. Later Life Training

Sécurité

Assurez-vous que la chaise que vous utilisez est robuste et stable. Portez des vêtements confortables et des chaussures qui maintiennent bien le pied et la cheville.

Préparez-vous un espace et avant de commencer, ayez à portée main votre bandeau d'exercice et un verre d'eau (pour après).

Pendant les exercices, si vous ressentez une douleur thoracique, des vertiges ou des difficultés respiratoires (souffle court), **arrêtez immédiatement** et contactez votre médecin (ou appelez une ambulance si vous vous sentez très mal et que vos symptômes persistent malgré l'arrêt de l'effort).

Si vous ressentez des douleurs articulaires ou musculaires, arrêtez, vérifiez votre position et essayez de nouveau. Si la douleur persiste, demandez conseil à votre moniteur. Cependant, il est normal de sentir vos muscles travailler et de légères courbatures le lendemain de l'exercice, cela montre que les exercices sont efficaces.

Respirez normalement pendant les exercices et prenez-y du plaisir !

Donnez-vous comme objectif de faire ces exercices 2 fois par semaine, **en plus** de vos sessions d'exercice.

Si vous utilisez ce fascicule sans prendre part à une session supervisée, consultez votre médecin pour vérifier que ce programme est adapté pour vous.

Exercices d'échauffement

Il faut toujours commencer par un échauffement pour préparer votre corps aux exercices principaux.

Il y a 4 exercices d'échauffement.

compétez les **tous** :

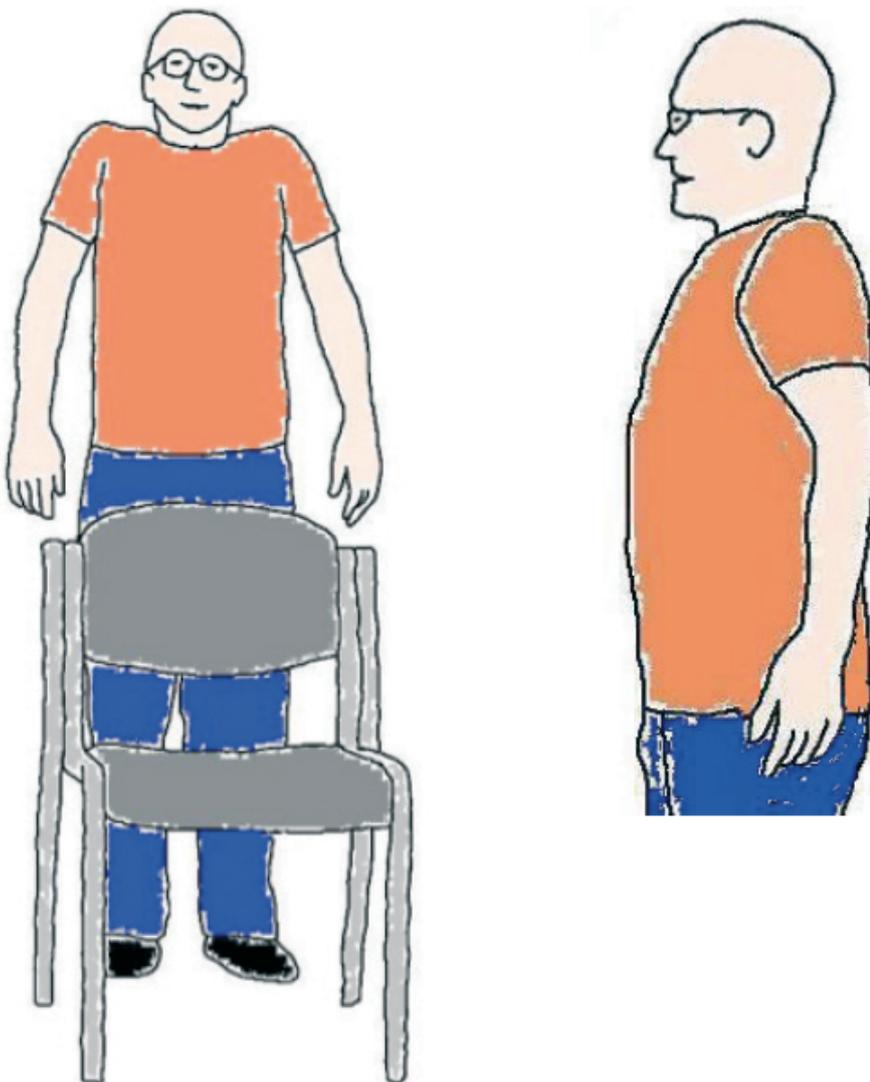
Marche

- Tenez-vous droit debout ou assis sur votre chaise
- Tenez le dossier de la chaise
- Marchez avec assurance
- Poursuivez avec une cadence qui est confortable pour vous
- Continuez durant 1 ou 2 minutes



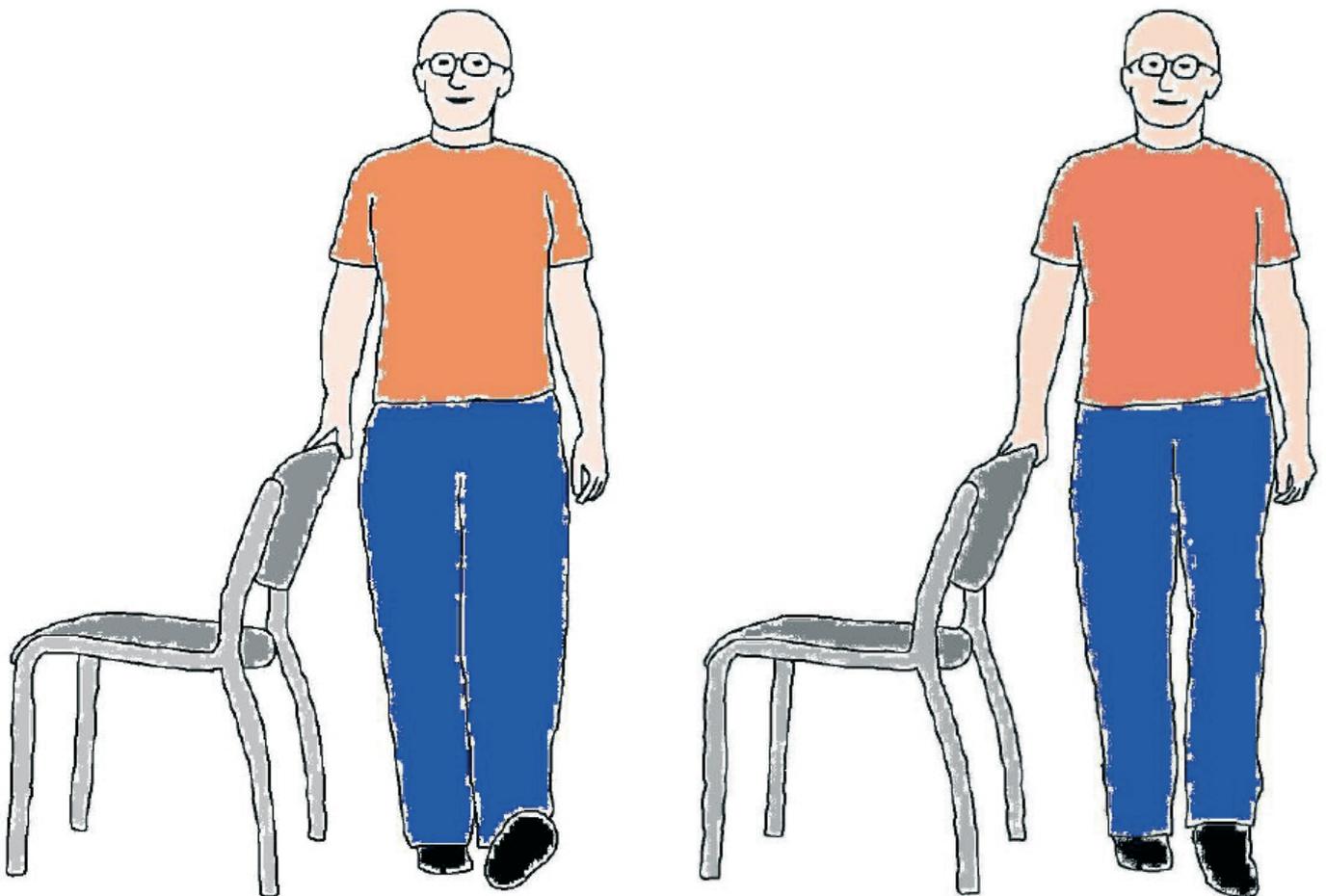
Mouvements de rotation des épaules

- Tenez-vous droit debout ou assis avec vos bras le long du corps
- Levez les deux épaules jusqu'à vos oreilles, basculez-les en arrière puis appuyez-les vers le bas
- Recommencez doucement 5 fois



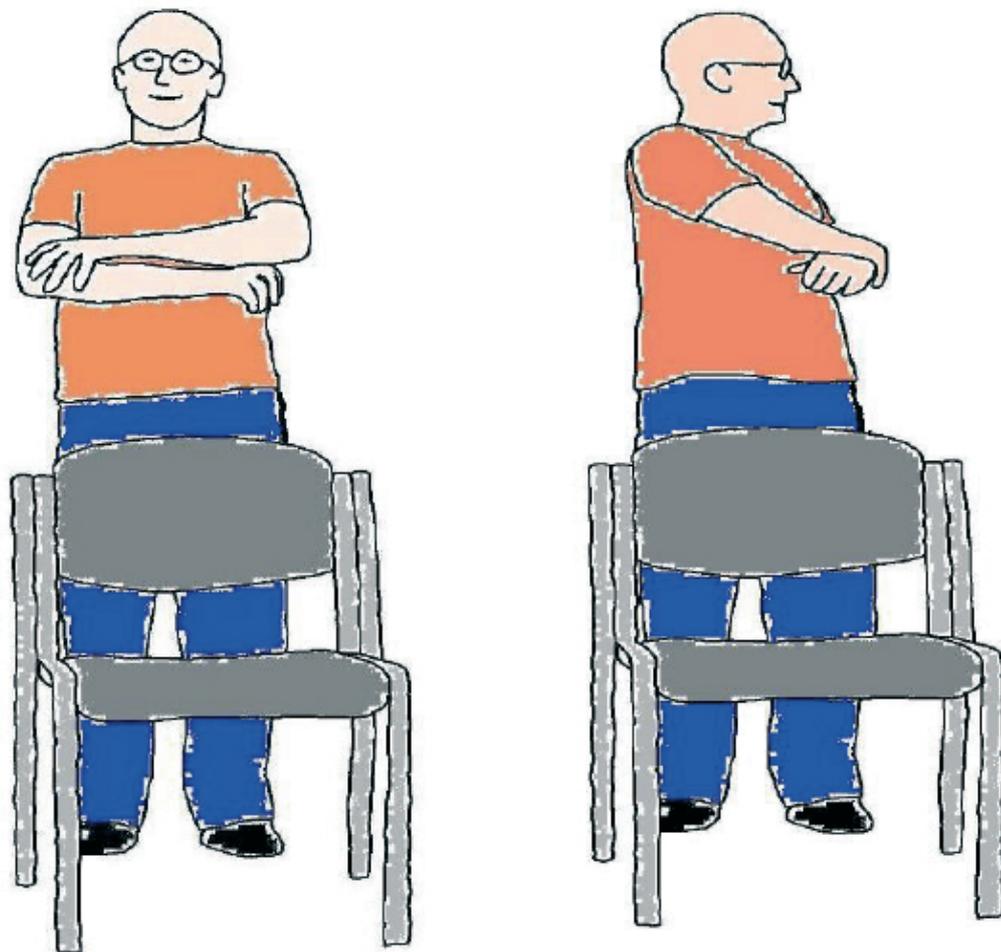
Relâchement des chevilles

- Tenez-vous de côté contre la chaise (ou tenez-vous assis à l'avant de la chaise)
- Tendez la jambe
- Tenez le dossier ou le côté de la chaise
- Posez le talon sur le sol puis levez-le et posez les orteils sur le même point
- Répétez 5 fois sur chaque pied



Rotations du dos

- Tenez-vous bien droit debout (ou assis) les pieds écartés au niveau des hanches
- Croisez les bras sur la poitrine
- Faites pivoter le haut du corps sur la droite en gardant les hanches bien droites
- Recommencez dans l'autre sens
- Répétez 5 fois



Exercices principaux

Cette section comprend **10** exercices

Complétez-les **tous**.

Ayez pour objectif de les renouveler deux fois par semaine en plus des sessions d'exercice et de la marche.

Les 6 premiers exercices visent à améliorer votre équilibre.

Postures sur la pointe des pieds

- Tenez-vous droit en vous aidant d'une chaise robuste, d'une table ou de l'évier
- Relevez vos deux talons en portant votre poids sur les gros orteils
- Maintenez la position une seconde
- Redescendez doucement
- Répétez 10 fois



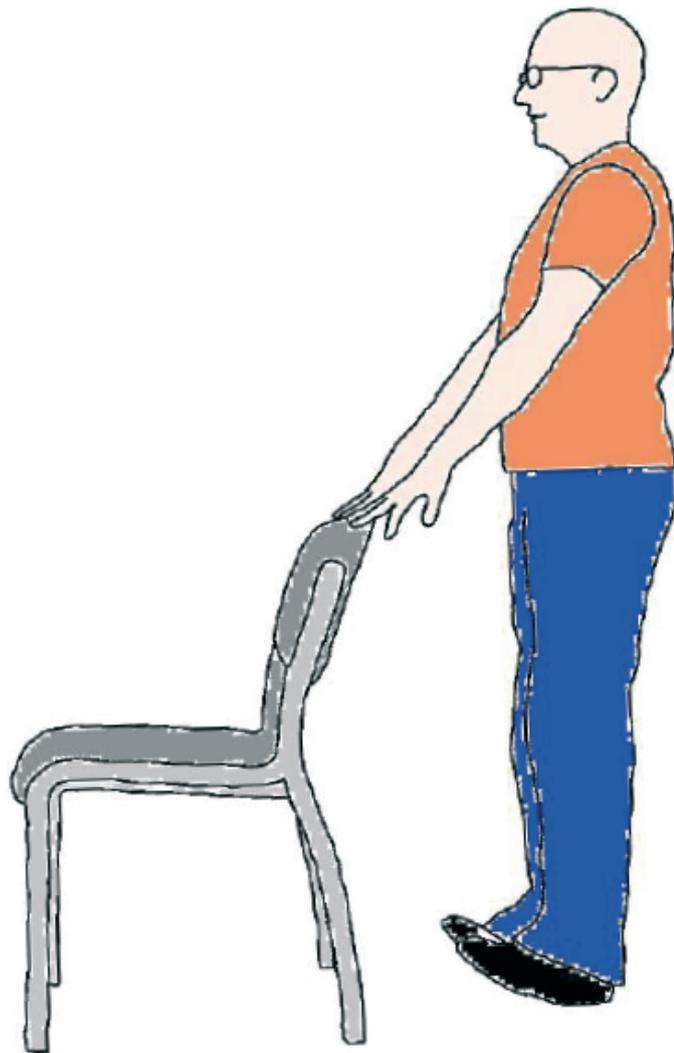
Marche sur la pointe des pieds

- Tenez-vous droit sur le côté de votre support
- Relevez vos talons comme précédemment et faites 10 petits pas vers l'avant
- Ramenez vos pieds à la même hauteur puis redescendez doucement
- Répétez dans l'autre direction



Posture sur les talons

- Tenez-vous droit à votre support
- Relevez les pointes pour porter le poids de votre corps sur vos talons sans reculer les fesses
- Gardez la posture une seconde
- Redescendez doucement les pointes
- Répétez 10 fois



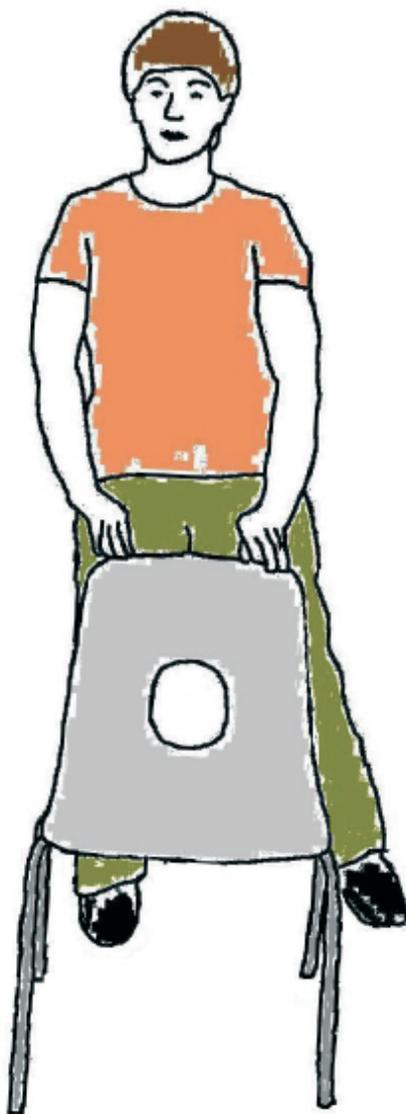
Marche sur les talons

- Tenez-vous droit sur le côté de votre support
- Relevez les pointes comme précédemment et faites 10 petits pas en avant
- Rabaissez doucement les pointes
- Renouvelez dans l'autre direction



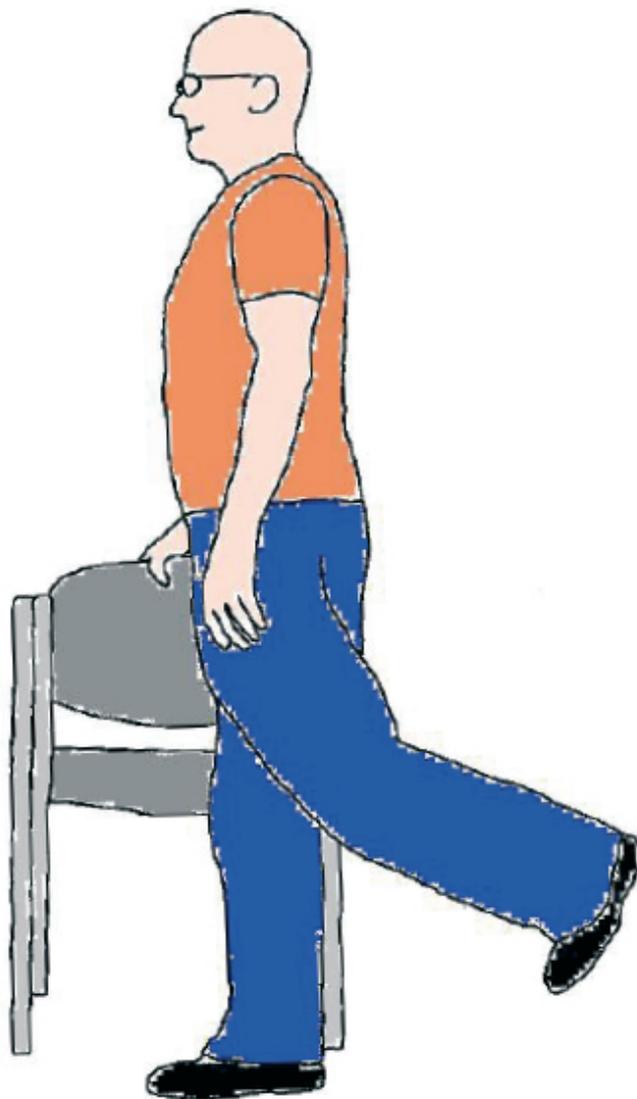
Pas de côté

- Tenez-vous droit en face de votre support
- Faites un pas de côté en gardant les hanches en avant et les genoux souples
- Répétez 10 fois d'un côté à l'autre jusqu'à une cadence régulière confortable



Balancements de jambe

- Tenez-vous droit sur le côté de votre support
- Balancez la jambe le plus loin possible en avant puis en arrière en contrôlant le geste
- Effectuez 10 balancements
- Répétez sur l'autre jambe

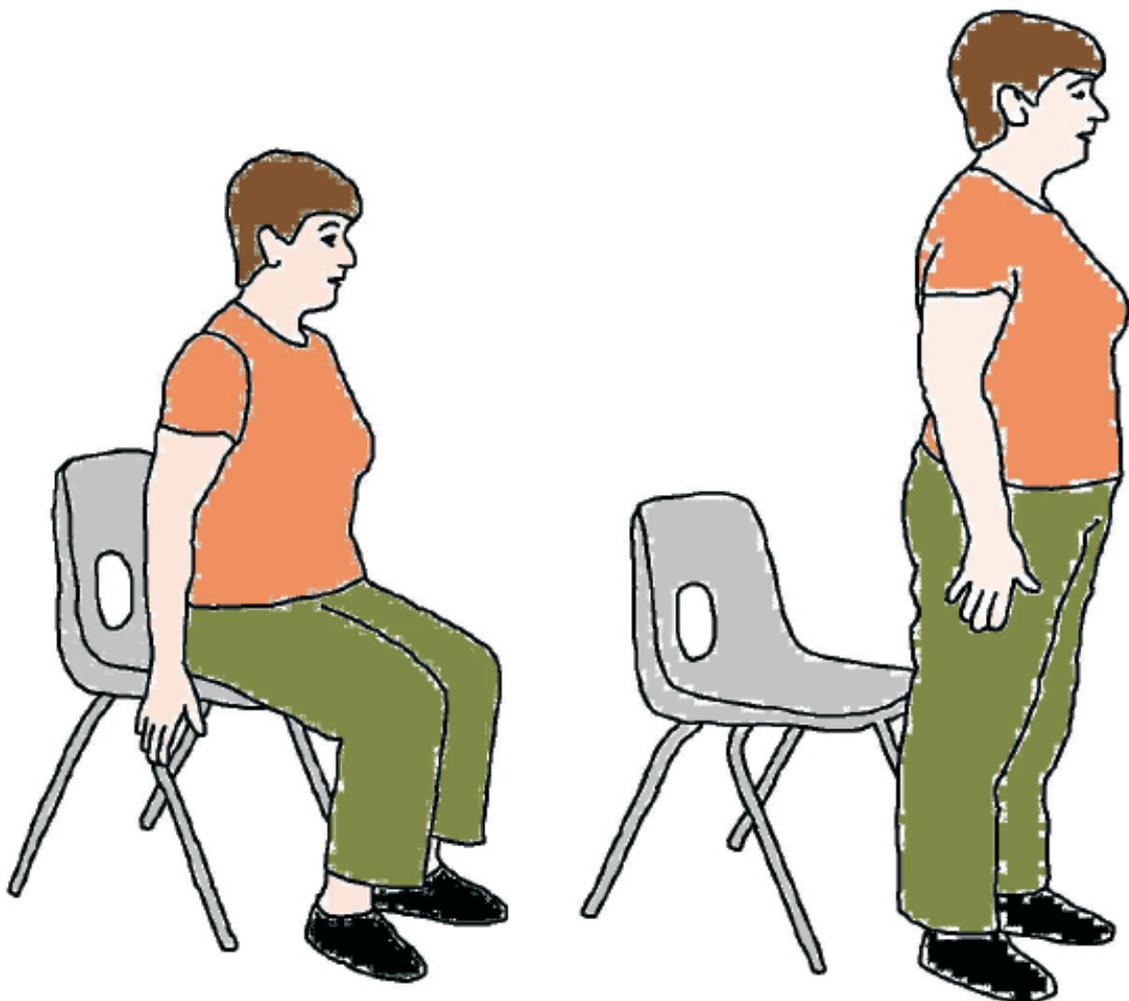


Principal Exercices

Les 4 exercices suivant ont pour but d'améliorer la force musculaire et la densité osseuse

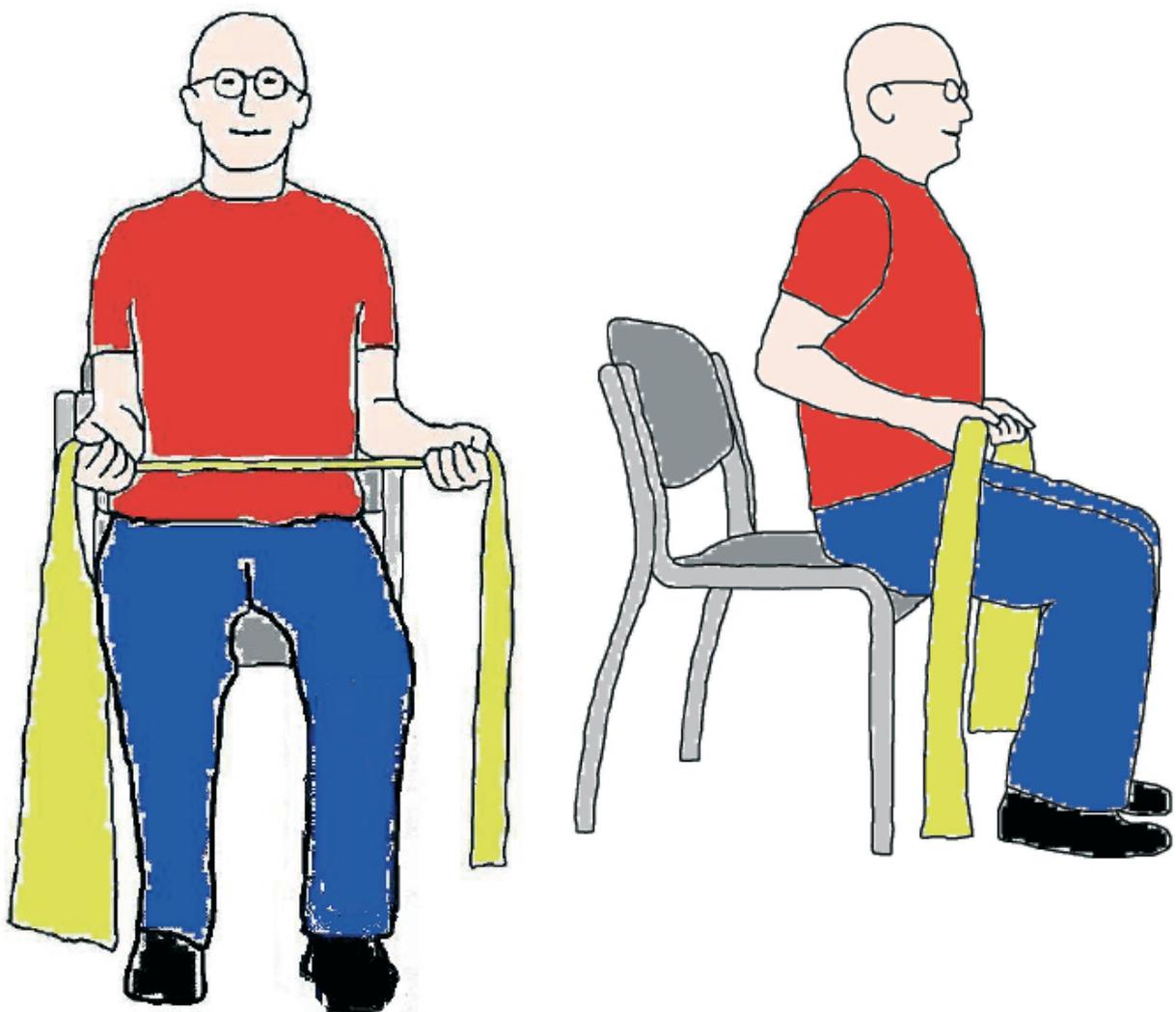
Assis-debout

- Tenez-vous assis droit sur l'avant de la chaise
- Reculez légèrement vos pieds
- Penchez-vous légèrement en avant
- Levez-vous (avec l'aide des mains si nécessaire)
- Reculez jusqu'à ce que vos jambes touchent la chaise puis rasseyez-vous doucement
- Répétez 10 fois



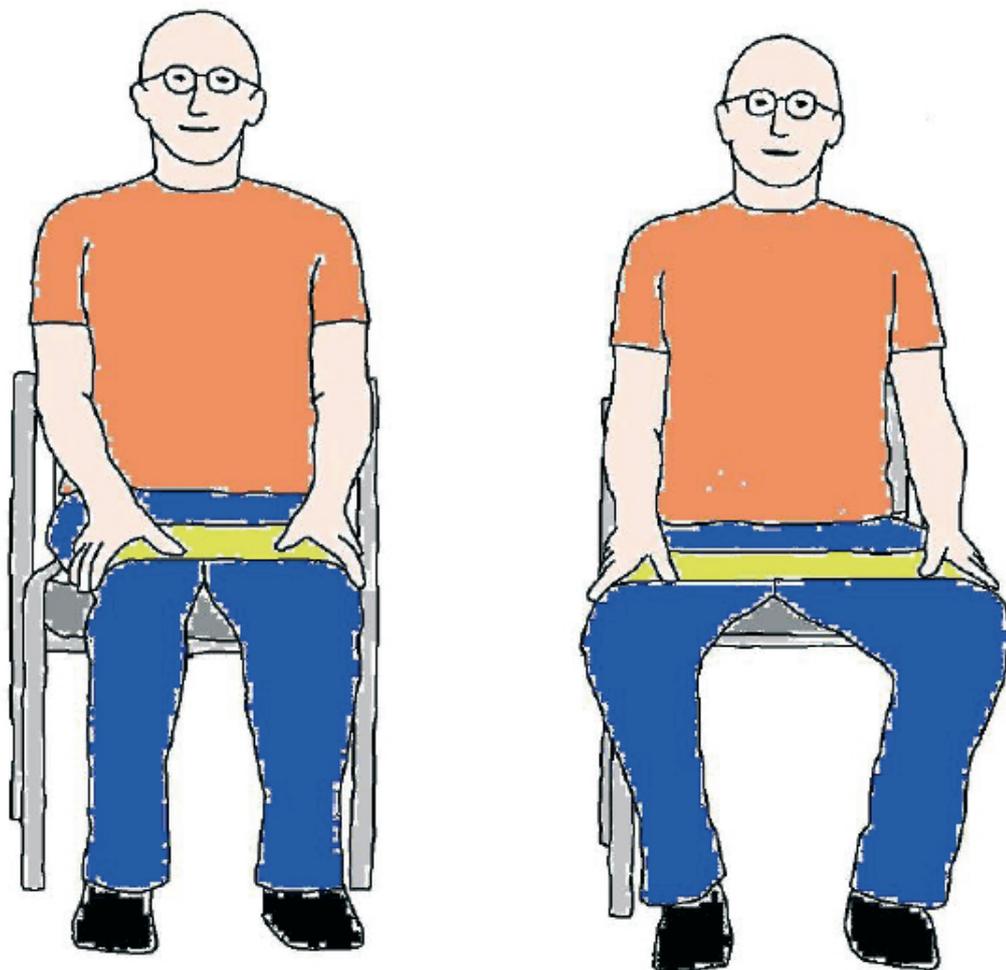
Renforcement du haut du dos

- Tenez le ruban élastique des deux mains avec les paumes vers le haut et les poignets droits
- Ecartez les mains puis placez-les contre vos hanches et rapprochez vos omoplates
- Gardez la posture 5 secondes en respirant normalement
- Relâchez puis répétez encore 7 fois



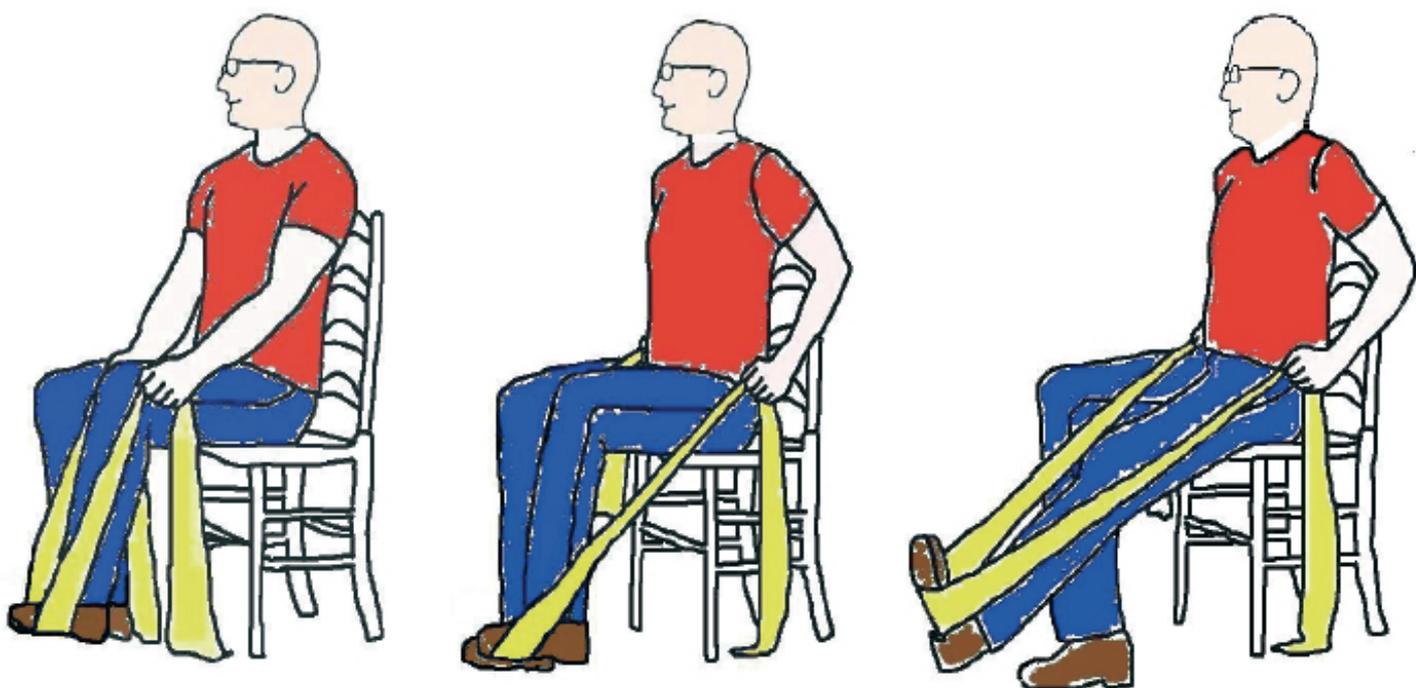
Renforcement des cuisses (partie latérale)

- Asseyez-vous au bord de la chaise avec les pieds et genoux joints puis entourez le ruban élastique autour de vos cuisses (en le gardant aussi plat que possible)
- Positionnez à nouveau les pieds et genoux à largeur de hanches
- Ecartez les genoux en gardant les pieds à plat au sol et maintenez la position 5 secondes
- Relâchez doucement puis recommencez 7 autres fois



Renforcement des cuisses

- Tenez-vous assis droit sur l'avant de la chaise
- Placez le ruban élastique sous l'avant-pied gauche et agrippez-le des deux mains à hauteur des genoux (figure 1)
- Relevez légèrement le pied du sol puis reculez les mains aux hanches (figure 2)
- Maintenant poussez avec le talon jusqu'à ce que votre jambe soit tendue avec le talon légèrement décollé du sol (figure 3)
- Gardez la posture 5 secondes puis revenez à la première position (figure 1)
- Répétez 6-8 fois sur chaque jambe.

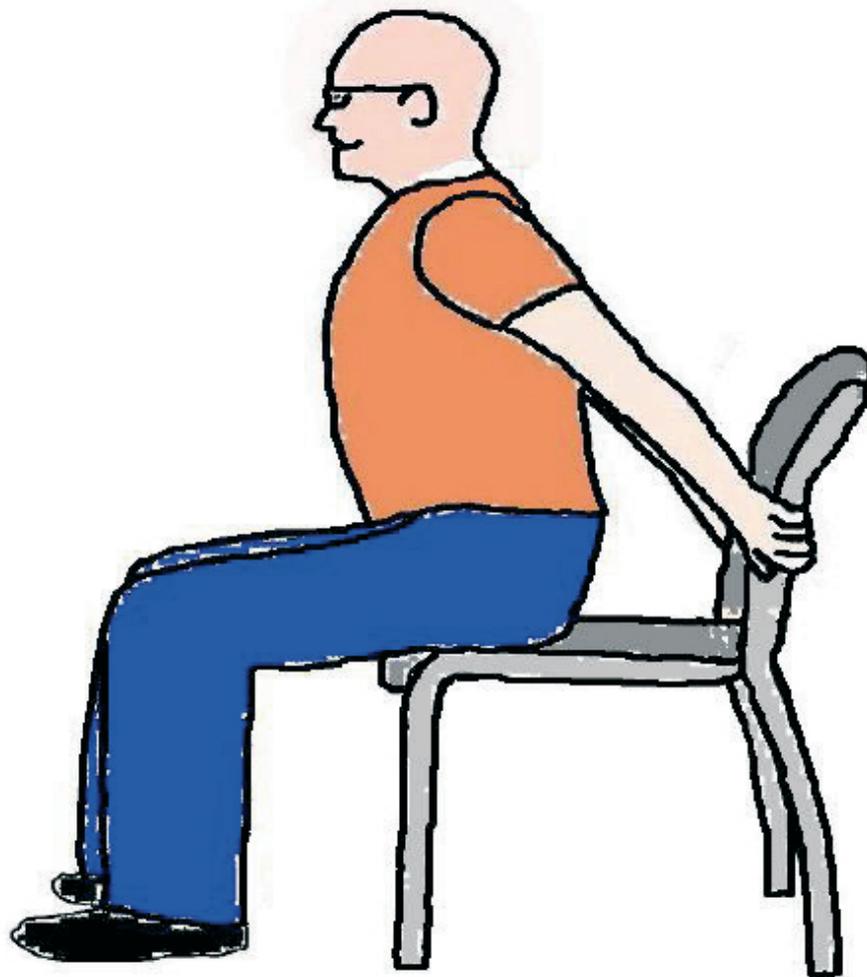


Fin de la session

Pour terminer, marchez pendant 1-2 minutes à votre rythme puis pratiquez les étirements suivants :

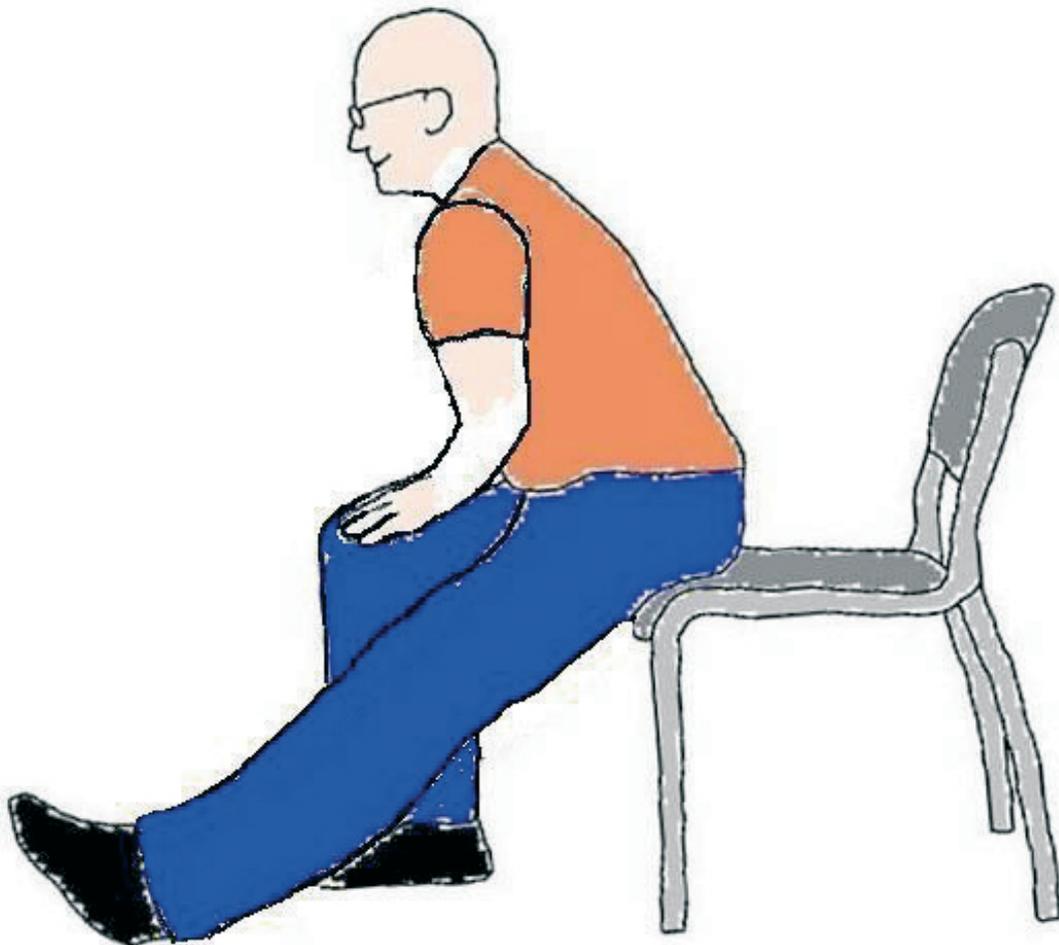
Étirement de la poitrine

- Tenez-vous assis droit sur l'avant de la chaise, éloigné du dossier
- Attrapez le dossier derrière vous avec les deux mains
- Poussez le thorax en haut et en avant jusqu'à sentir l'étirement sur la poitrine
- Maintenez la position 10-20 secondes



Etirement de l'arrière des cuisses

- Assurez-vous que vous êtes bien à l'avant de la chaise
- Tendez une jambe en plaçant le talon au sol
- Mettez les deux mains sur l'autre jambe puis redressez le buste
- Penchez-vous en avant avec le dos droit jusqu'à sentir l'étirement à l'arrière de la cuisse
- Gardez la position 10-20 secondes
- Faites la même chose pour l'autre cuisse



Etirement des mollets

- Debout derrière la chaise, tenez le dossier à deux mains
- Reculez une jambe et appuyez le talon au sol
- Vérifiez que les deux pieds sont bien parallèles
- Vous devez sentir l'étirement dans le mollet
- Maintenez la position 10-20 secondes
- Recommencez de l'autre côté



Fini!

Bravo ! Vous avez terminé vos exercices pour aujourd'hui.

Essayez de refaire ces exercices **encore deux fois** cette semaine. Réservez-vous un jour et un moment fixes dans la semaine pour compléter ces exercices.

Progression d'équilibre

Lorsque vous faites les exercices d'équilibre avec confiance régulièrement, vous devriez avoir moins besoin de l'appui des mains. Vous pouvez commencer par ne plus utiliser les petits doigts lors de l'appui pour voir si vous gardez votre équilibre. La prochaine étape est de ne plus utiliser l'annulaire et lorsque vous avez maîtrisé cela, de ne plus utiliser le majeur non plus et ne prendre appui que sur les index pour garder l'équilibre. Il faut vous sentir en confiance à chaque étape avant de progresser à l'étape suivante.

Références :

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

Remerciements additionnels:

Steve Richardson, Crashed Inventors, pour la conception graphique du fascicule.

Professeur John Campbell et Dr Clare Robertson pour leur autorisation d'utiliser le programme d'exercices Otago et leur collaboration continue avec Later Life Training (LLT).

Dr Susie Dinan-Young et Prof Dawn Skelton pour leur soutien technique permanent.

Ce fascicule a été traduit de l'anglais par le Dr. Thomas Gilbert (service de médecine gériatrique Groupement Hospitalier Lyon sud, France) dans le cadre du réseau thématique ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination)



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

Ce fascicule peut être reproduit gratuitement