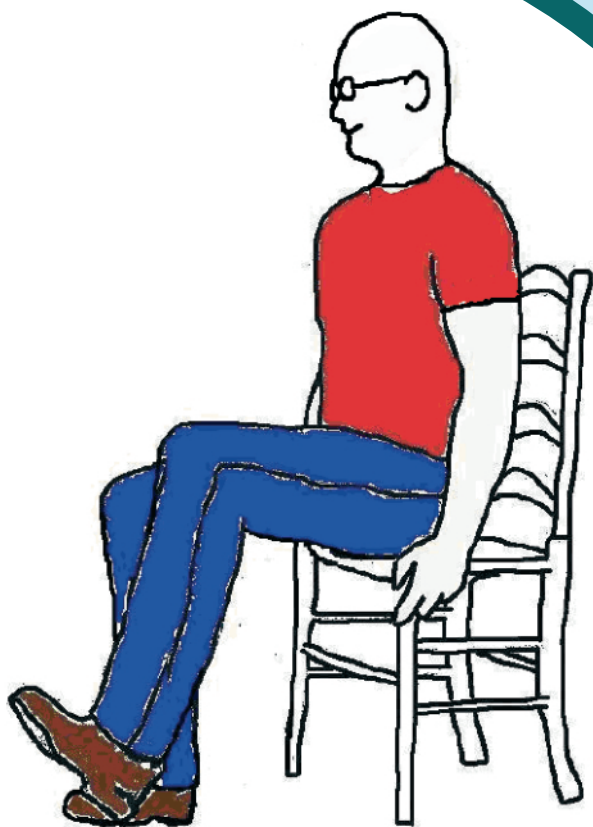


EXERCICE SUR CHAISE

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-Développement 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 3 fois par semaine.

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

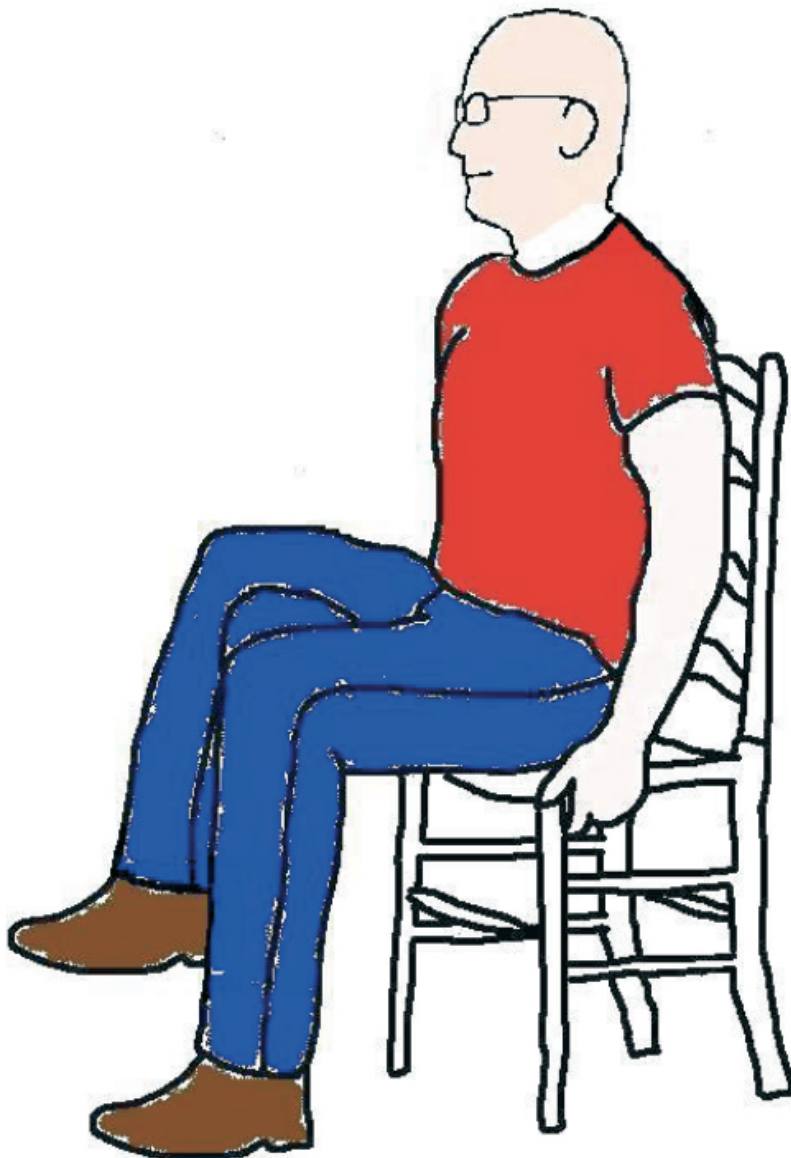
Exercices d'échauffement

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

Complétez **tous** ces exercices d'échauffement.

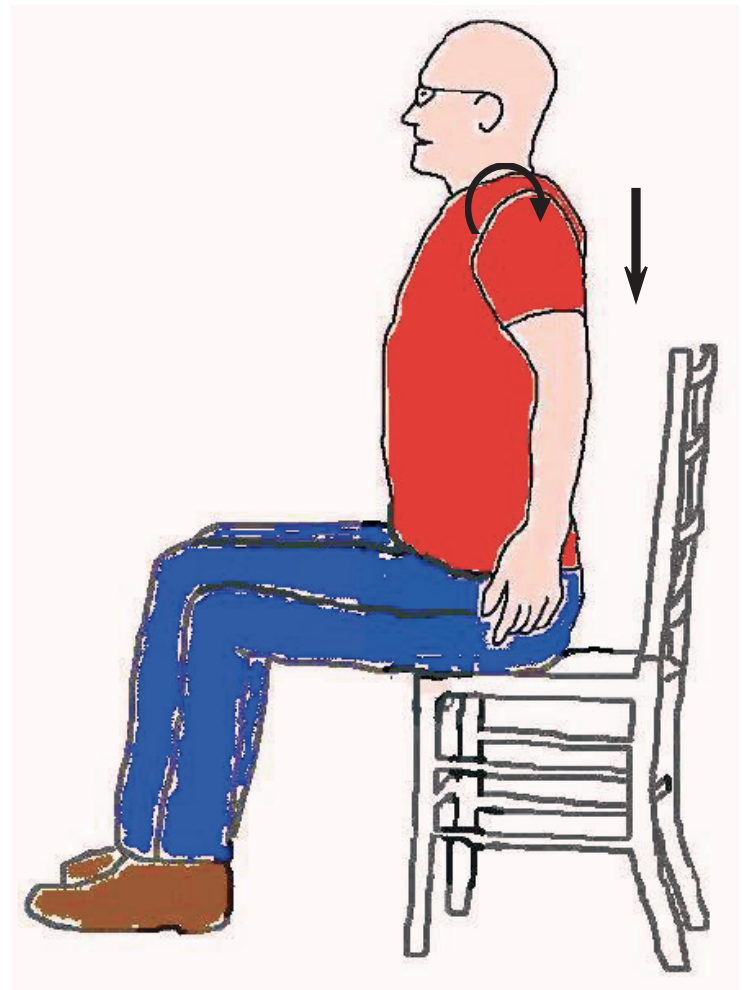
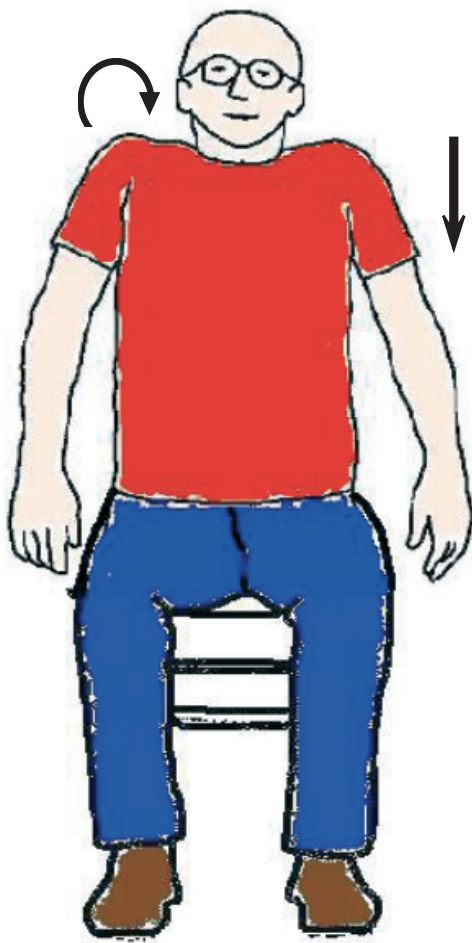
Marche

- Tenez-vous assis droit sur l'avant de la chaise
- Tenez les bords de la chaise
- Marchez avec contrôle
- Poursuivez 1-2 minutes à une cadence confortable pour vous



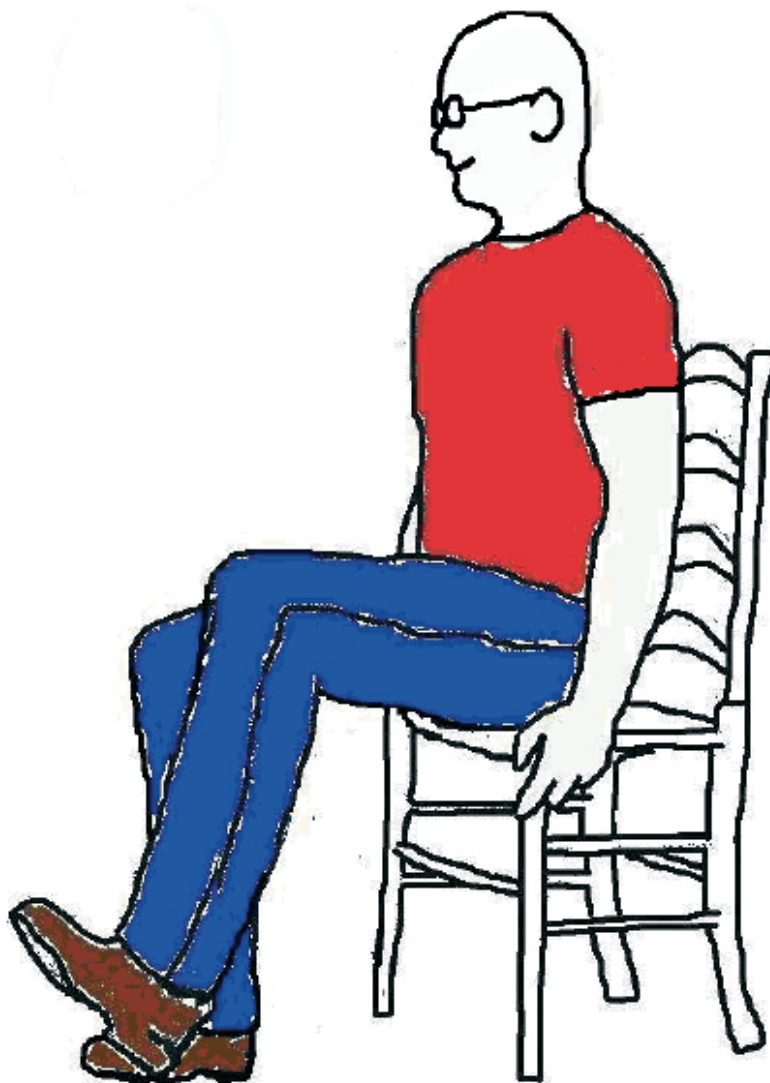
Mouvements de rotation des épaules

- Tenez-vous assis bien droit les 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 4 fois



Relâchement des chevilles

- Tenez-vous assis sur l'avant de la chaise
- Tenez-vous sur les côtés de la chaise
- Posez le talon sur le sol puis levez-le et posez les orteils sur le même point
- Répétez 4 fois de chaque côté



Rotations du dos

- Tenez-vous bien droit les pieds écartés au niveau des hanches
- Mettez votre main droite sur le genou gauche et tenez la chaise à l'arrière avec la main gauche
- Faites pivoter le haut du corps et la tête vers la gauche
- Recommencez dans l'autre sens
- Répétez encore 3 fois de chaque côté



Exercices principaux

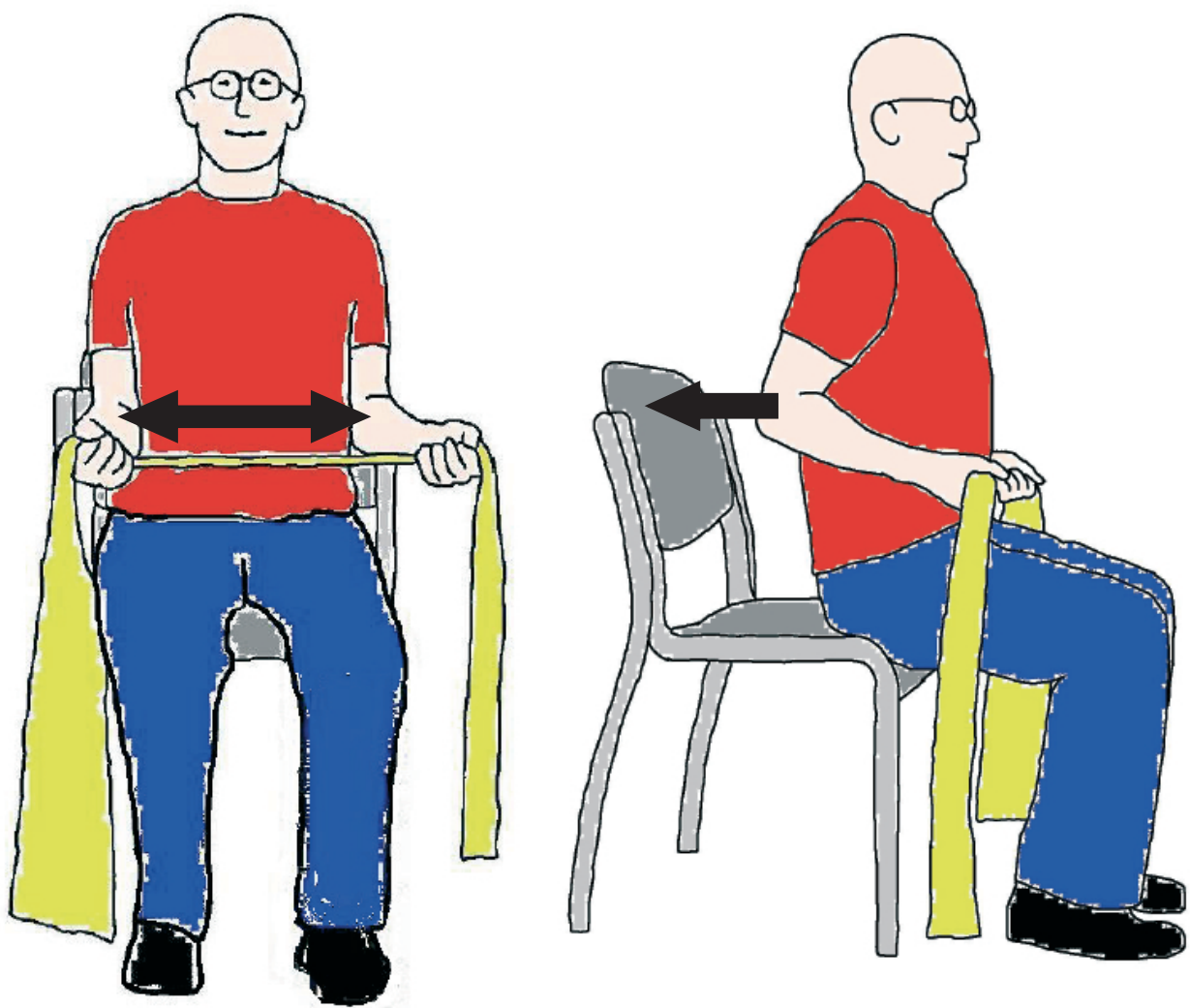
Il y a **8 exercices** dans cette section.

Ils ont pour but d'améliorer la force musculaire et la densité osseuse.

Complétez-les **tous**.

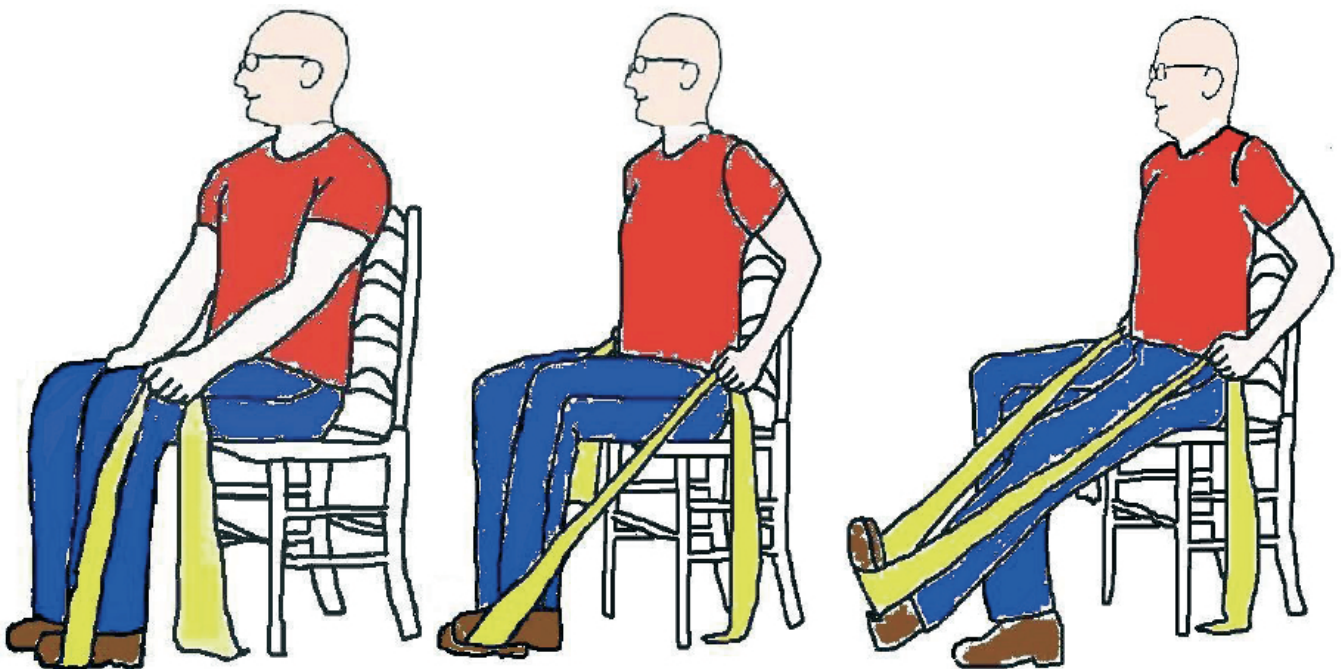
Renforcement du haut du dos

- 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



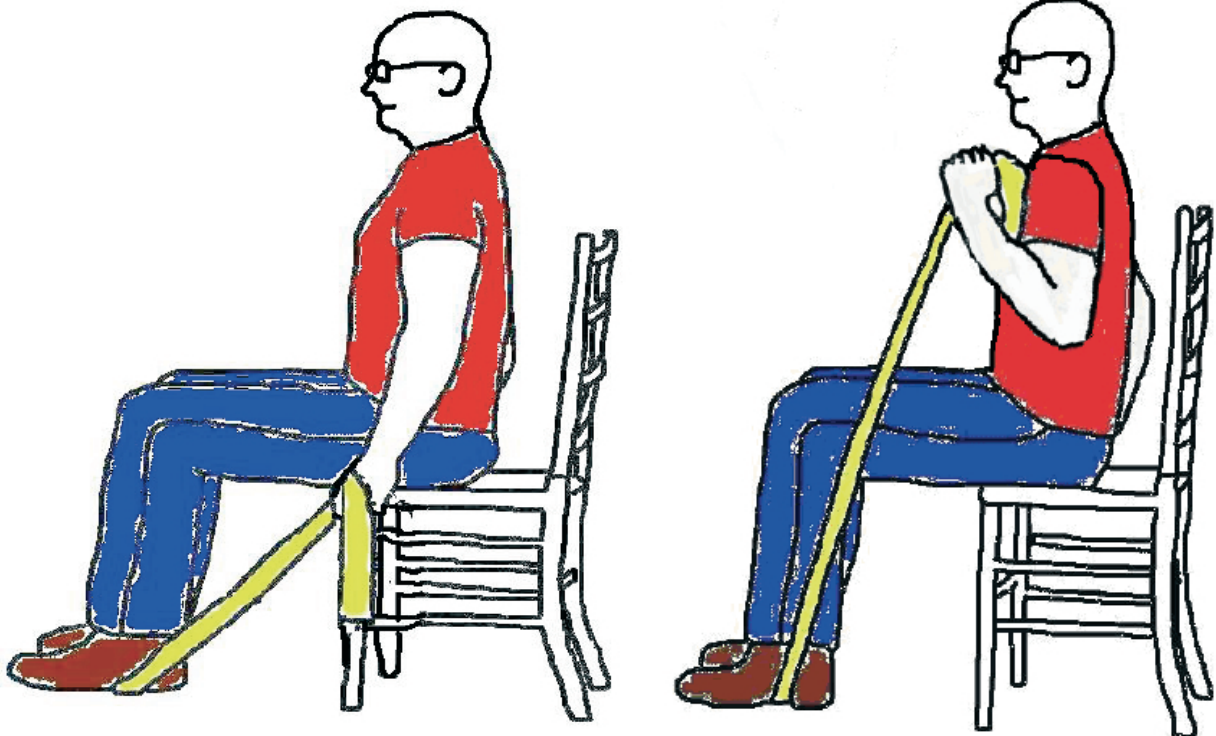
Renforcement des cuisses

- 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



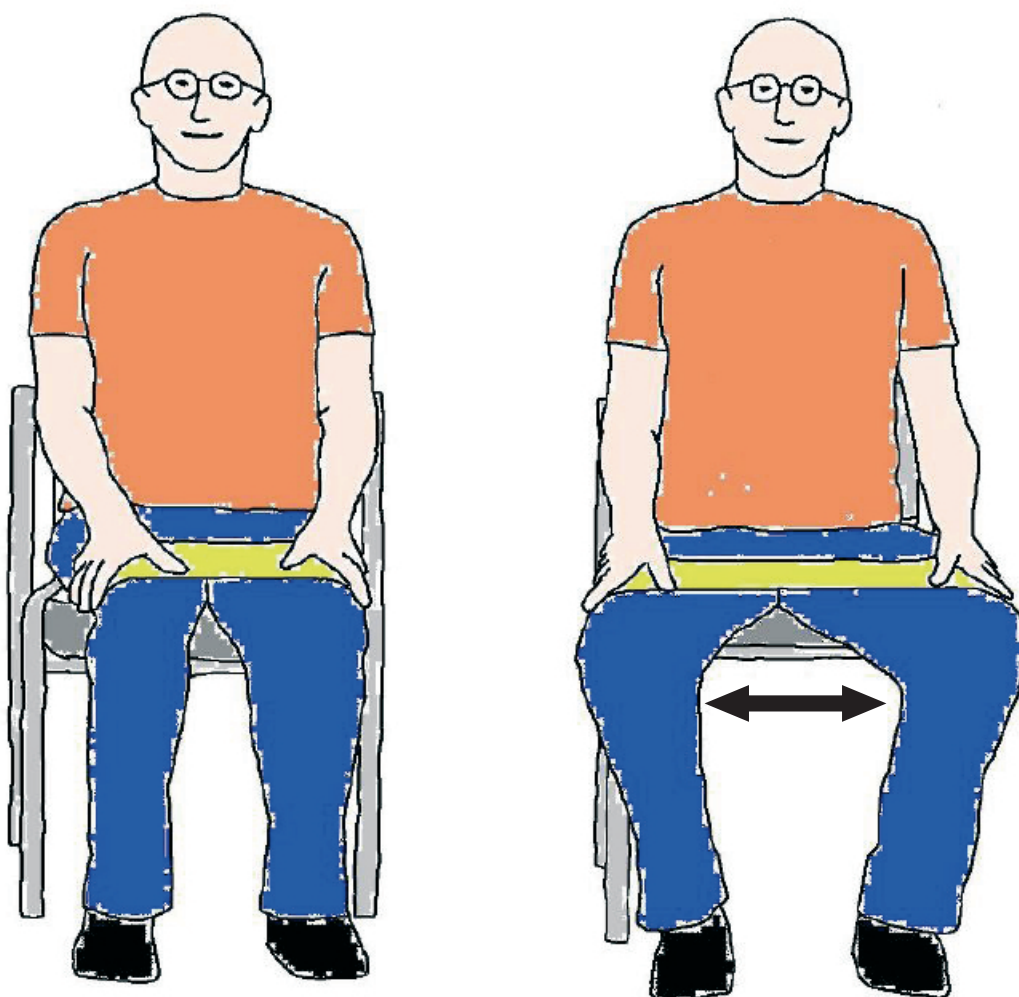
Renforcer les biceps

- Tenez-vous assis droit à l'avant de la chaise
- Maintenez au sol fermement un bout de l'élastique avec les deux pieds et tenez-le avec une main à hauteur de genou environ (figure 1)
- Rapprochez votre avant-bras lentement de votre épaule en gardant le poignet bien droit (figure 2)
- Redescendez doucement
- Répétez 6-8 fois sur chaque bras



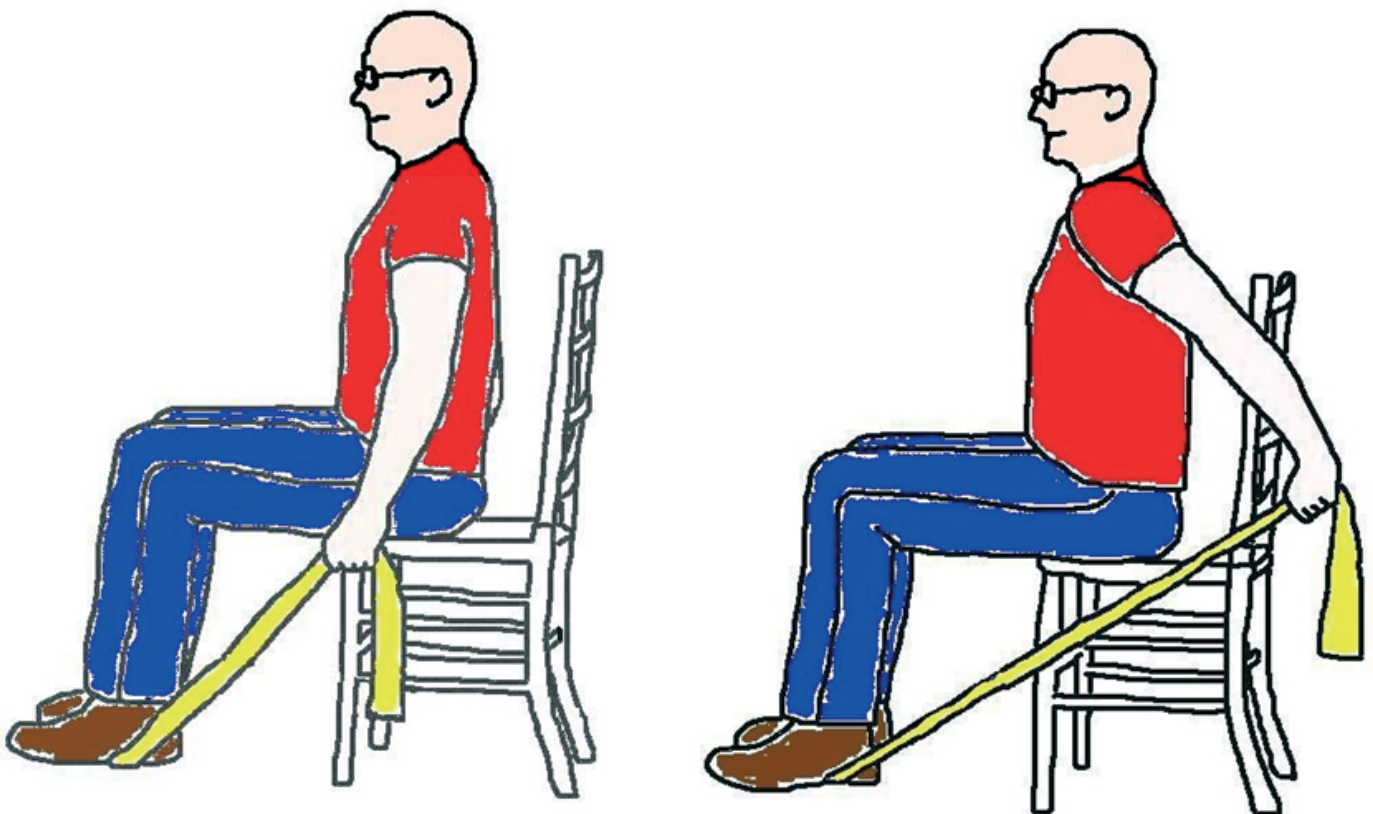
Renforcement des cuisses (partie latérale)

- Assis bien droit à l'avant de la chaise avec les pieds et genoux joints, 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 et maintenez la position 5 secondes
- Relâchez puis recommencez 7 autres fois



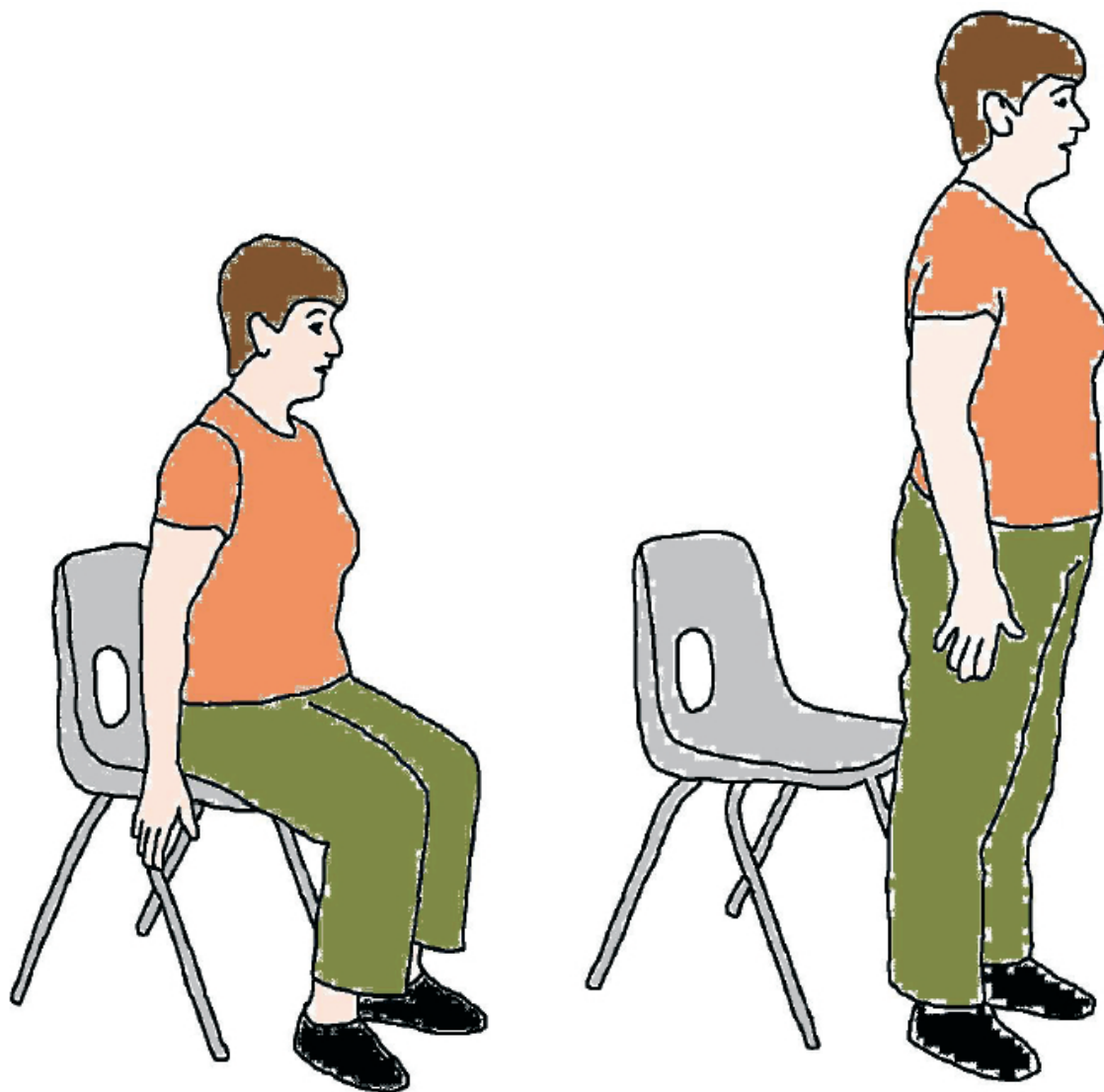
Rétropulsion des bras

- Tenez-vous assis droit à l'avant de la chaise
- Coincez une extrémité de l'élastique sous les deux pieds comme précédemment et tenez-le avec une main à hauteur de hanche (figure 1)
- Maintenant reculez le bras en arrière en gardant la poitrine bien droite. (figure 2)
- Gardez la position 5 secondes puis relâchez
- Répétez 6-8 fois sur chaque bras



Assis-debout

- Tenez-vous assis droit sur l'avant de la chaise
- Reculez légèrement vos pieds
- Penchez-vous légèrement en avant en gardant le dos droit
- Levez-vous (avec l'aide des mains si nécessaire)
- Reculez jusqu'à ce que vos jambes touchent la chaise puis rasseyez-vous doucement
- Répétez 4 à 8 fois



Renforcement des poignets

- Pliez ou roulez votre élastique en forme de tube
- Le dos bien droit, pressez l'élastique fermement avec les deux mains, maintenez 5 secondes puis relâchez
- Vous pouvez rendre l'exercice plus performant en pressant puis en tournant les poignets dans des sens opposés (comme pour essorer un torchon) avant de maintenir la position 5 secondes
- Répétez l'exercice 6-8 fois



Renforcement de la ceinture pelvienne

Contractez les muscles du périnée vers le haut comme si vous vouliez retenir à la fois les urines et des vents en même temps.

Evitez

- de rapprocher les jambes
- de contracter les fesses
- de retenir votre respiration

Essayez de garder la contraction durant **10 secondes**. Reposez 4 secondes puis répétez pour 10 fois au total.

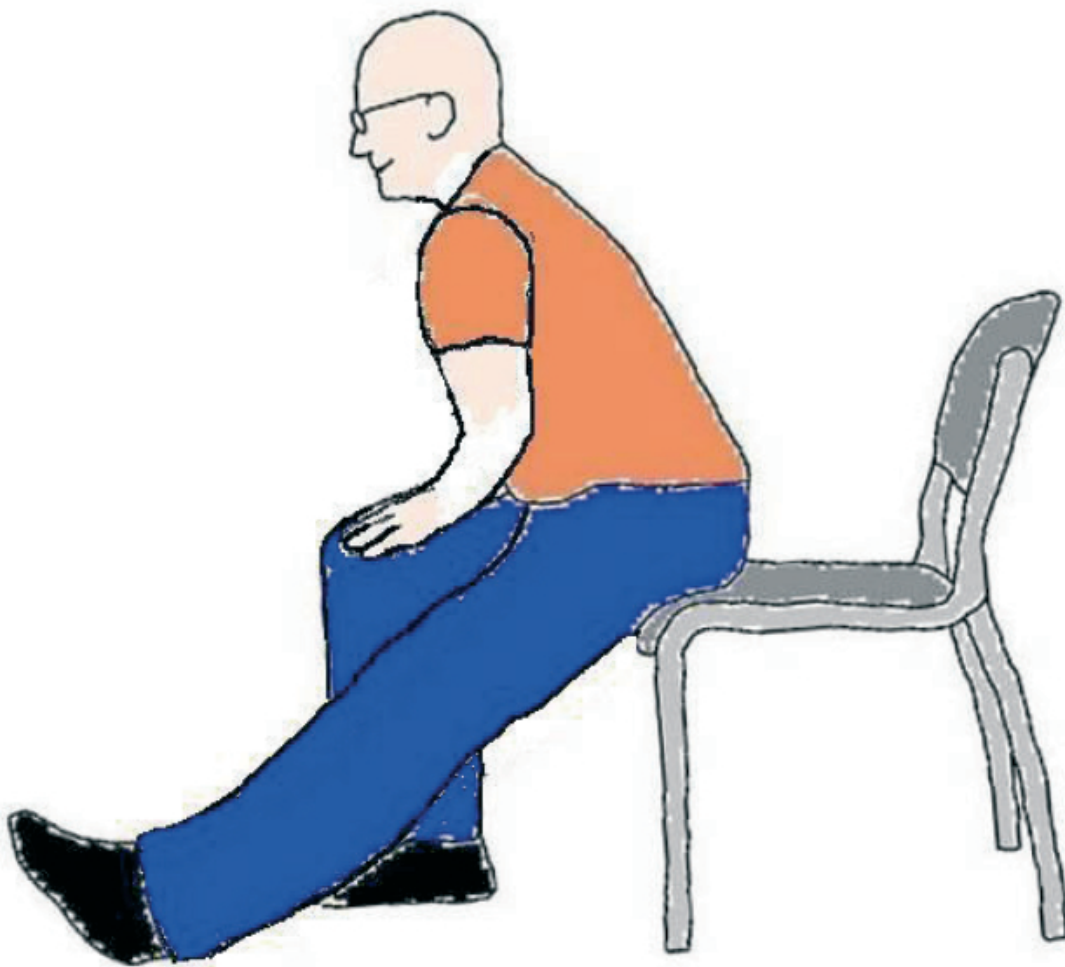
Contractez le périnée **10 fois de suite** aussi vite que possible, on ne gardant les contractions que durant une seconde.

Fin de la session

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

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



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 des mollets

- Asseyez-vous à l'avant de la chaise et agrippez les côtés
- Tendez une jambe en posant le talon au sol
- Relevez l'avant-pied jusqu'à sentir une tension dans le mollet
- Maintenez la position 10-20 secondes
- Répétez de l'autre côté



Fini!

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

Donnez-vous comme objectif de faire ces exercices 3 fois par semaine.

Réservez-vous un jour et un moment fixe dans la semaine pour une deuxième session dès à présent.

Références :

Later Life Training Chair-based Exercise Manual, May 2009.

Skelton DA et al. The effects of resistance training on strength, power and selected functional abilities of women aged 75 and over. *Journal of The American Geriatric Society*, 1995, Vol 43, p1081-1087.

Skelton DA, McLaughlin A. Training functional ability in old age. *Physiotherapy*, 1996, Vol 82, p159-167.

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.

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.

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