



hôpital fribourgeois
freiburger spital

Votre bien-être,
notre plus belle victoire



Renforcement musculaire patient assis


Fiche d'explication en complément
de la vidéo « séance d'activité
physique assis »

Pour visualiser la séquence souhaitée en ligne, il vous suffit d'ouvrir la vidéo et de glisser le curseur selon l'indication temporelle mentionnée à gauche de l'intitulé de l'exercice.

Avant de commencer, quelques consignes :

- Faites les exercices selon vos possibilités et si vous avez un doute pour réaliser un exercice, demandez l'avis d'un professionnel.
- Arrêtez immédiatement l'exercice à la moindre douleur.

Bonne séance !

- 
- 0'53 Rotation des chevilles – 10 répétitions**
Tournez les chevilles 10 fois dans un sens, puis 10 fois dans l'autre sens.
- 1'46 Plier et tendre les genoux – 10 répétitions**
Tendez la jambe, selon vos possibilités, puis contrôlez doucement la descente de la jambe pour revenir à la position de départ. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.
- 2'41 Monter les genoux – 10 répétitions**
Montez le genou face à vous, puis reposez la jambe. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.
- 3'31 Rotation des cuisses – 5 répétitions**
Levez une jambe et effectuez 5 rotations de la cuisse dans un sens, puis 5 rotations dans l'autre sens. Effectuez le même exercice avec l'autre jambe.
- 4'18 Inclinaison du tronc – 5 allers-retours**
Inclinez votre tronc successivement à droite puis à gauche, en laissant vos bras glisser le long du corps. Effectuez 5 allers-retours.
- 5'01 Rotation du tronc – 10 répétitions**
Tournez votre tronc, vos épaules et votre tête vers la droite, comme pour regarder derrière vous, puis faites de même du côté gauche. Effectuez 10 allers-retours.
- 5'45 Rotation des épaules – 10 répétitions**
Posez vos mains sur vos épaules et décollez votre dos du dossier. Faites 10 rotations des coudes dans un sens, puis 10 rotations dans l'autre sens.

6'39 Rotation des coudes – 5 rotations

Levez votre bras droit et saisissez votre coude avec votre main gauche. Effectuez 5 rotations de l'avant-bras dans un sens, puis 5 rotations dans l'autre sens. Effectuez le même exercice avec l'autre bras.

7'26 Rotation des poignets – 10 répétitions

Joignez les deux mains et tournez vos poignets 10 fois dans tous les sens.

7'52 Pianoter avec les mains – 10 secondes

Tenez les mains en l'air et remuez les doigts, comme pour pianoter, pendant 10 secondes.

8'18 Non / oui avec la tête – 10 répétitions

Faites « non » de la tête 10 fois, puis faites « oui » de la tête 10 fois en essayant de regarder vos pieds.

Exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs

9'20 Monter sur la pointe des pieds et descendre sur les talons – 8 répétitions

Décollez le dos du dossier et tenez-vous droit. Décollez les talons en maintenant la pointe des pieds au sol, puis soulevez les pointes des pieds le plus haut possible en maintenant les talons au sol. Effectuez l'exercice 8 fois.

9'57 Tendre la jambe en l'air – 8 répétitions (identique à celui de l'échauffement)

Tendez la jambe, selon vos possibilités, puis contrôlez doucement la descente de la jambe pour revenir à la position de départ. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque jambe et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

11'02 Monter le genou – 8 répétitions (identique à celui de l'échauffement)

Montez le genou face à vous, puis reposez la jambe. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque jambe et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

12'06 Écraser le repose-pieds – 8 répétitions

Appuyez-vous sur les accoudoirs et poussez avec les deux pieds sur le repose-pieds, comme si vous souhaitiez l'enfoncer dans le sol. Effectuez l'exercice 8 fois et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

12'46 Écarter le genou – 8 répétitions

Soulevez un pied et écartez le genou vers l'extérieur plus ou moins loin, selon vos possibilités, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque jambe.

13'36 Serrer les genoux – 8 répétitions

Placez vos mains entre les genoux. Serrez les genoux pour écarter vos mains, puis relâchez. Effectuez l'exercice 8 fois.

Exercices de renforcement musculaire du tronc

14'26 Enroulement – 8 répétitions

Décollez votre dos du dossier et posez les mains sur les genoux. Selon vos capacités, penchez-vous doucement vers l'avant, comme si vous vouliez toucher vos pieds avec la tête, puis remontez jusqu'à la position de départ. Effectuez l'exercice 8 fois.

15'27 Étirement – 8 répétitions

Décollez votre dos du dossier et prenez appui sur les accoudoirs. Étirez-vous, comme si un fil vous tirait depuis le haut du crâne, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 8 fois et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

Exercices de renforcement musculaire des membres supérieurs

16'25 Paume contre paume – 8 répétitions

Décolliez votre dos du dossier et joignez vos mains devant vous, les mains et les coudes sont alignés. Poussez vos paumes l'une contre l'autre, puis relâchez. Effectuez l'exercice 8 fois et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

17'12 Enfoncer le coude dans le fauteuil – 8 répétitions

Pliez un coude à 90 degrés et enfoncez le coude dans le dossier du fauteuil, puis relâchez. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque bras et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

18'16 Lever le bras devant soi – 8 répétitions

Tendez le bras jusqu'à hauteur d'épaule, en le maintenant tendu, puis abaissez le bras jusqu'à toucher le fauteuil. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque bras et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

19'24 Variante plus compliquée – 8 répétitions

Si l'exercice précédent est trop simple, tenez un objet dans votre main, comme une bouteille, pour ajouter du poids.

20'34 Faire l'oiseau – 8 répétitions

Tendez un bras le long du corps puis montez-le jusqu'à hauteur d'épaule en le maintenant tendu. Abaissez le bras pour revenir à la position de départ. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque bras et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

21'47 Variante plus compliquée – 8 répétitions

Si l'exercice précédent est trop simple, tenez un objet dans votre main, comme une bouteille, pour ajouter du poids.

22'52 Fléchir le coude – 8 répétitions

Posez votre main, paume vers le ciel, à côté de votre cuisse sur la chaise. Pliez le coude pour amener la main le plus proche possible de l'épaule, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque bras.

23'44 Variante plus compliquée – 8 répétitions

Si l'exercice précédent est trop simple, tenez un objet dans votre main, comme une bouteille, pour ajouter du poids.

24'33 Applaudir – 8 répétitions

Tendez vos bras devant vous, à hauteur de vos épaules, puis écartez les bras vers l'extérieur. Tapez doucement dans vos mains, à hauteur de votre visage, en maintenant les bras tendus. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque bras.

25'14 Tendre le coude – 8 répétitions

Pliez le bras et montez avec votre coude au minimum jusqu'à la hauteur de votre front. Tendez l'avant-bras vers le haut, puis repliez-le. Effectuez l'exercice 8 fois avec chaque bras.

26'05 Variante plus compliquée – 8 répétitions

Si l'exercice précédent est trop simple, tenez un objet dans votre main, comme une bouteille, pour ajouter du poids.

26'55 Push-up – 8 répétitions

Posez vos mains sur les accoudoirs et décollez votre dos du dossier. Poussez sur les bras et soulevez votre postérieur, puis pliez les bras et reposez votre postérieur sur la chaise. Effectuez l'exercice 8 fois.

27'35 Sortir la poitrine – 8 répétitions

Décollez votre dos du dossier. Rapprochez vos épaules l'une de l'autre dans le dos, puis revenez à la position initiale. Effectuez l'exercice 8 fois et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 8 secondes.

