



hôpital fribourgeois
freiburger spinal

Votre bien-être,
notre plus belle victoire



Renforcement musculaire patient allongé

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

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 !

- 
- 0'38 Rotation des chevilles – 10 répétitions**
Tournez les chevilles 10 fois dans un sens, puis 10 fois dans l'autre sens.
- 1'48 Plier et tendre le genou – 10 répétitions**
Pliez la jambe et ramenez le pied jusqu'au niveau du genou en le faisant glisser sur le matelas, selon vos possibilités, puis tendez doucement la jambe pour revenir à la position de départ. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.
- 3'10 Écarter les jambes – 10 répétitions**
Écartez les jambes en les faisant glisser sur le matelas, puis rapprochez les jambes, toujours en les faisant glisser sur le matelas. Effectuez l'exercice 10 fois.
- 3'51 Rotation des épaules – 10 répétitions**
Posez vos mains sur vos épaules et faites 10 rotations des coudes dans un sens, puis 10 rotations dans l'autre sens.
- 4'46 Rotation du coude – 10 répétitions**
Levez votre bras droit et saisissez votre coude avec votre main gauche. Effectuez 10 rotations de l'avant-bras dans un sens, puis 10 rotations dans l'autre sens. Effectuez le même exercice avec l'autre bras.
- 6'03 Rotation des poignets – 10 répétitions**
Joignez les deux mains et tournez vos poignets 10 fois dans tous les sens.
- 6'34 Pianoter avec les mains – 10 secondes**
Levez les mains en l'air et remuez les doigts, comme pour pianoter, pendant 10 secondes.
- 7'03 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



8'14 Ramener la pointe des pieds – 6 répétitions

Tendez la pointe du pied au maximum, puis ramenez-la vers vous. Effectuez l'exercice 6 fois avec chaque pied. Refaites le même exercice en alternant les mouvements avec les 2 pieds.

9'26 Tendre le genou en l'air – 6 répétitions

Pliez légèrement les 2 jambes. Soulevez et tendez une jambe, selon vos capacités, puis reposez le pied. Effectuez l'exercice 6 fois avec chaque jambe.

10'20 Ramener le genou à soi – 6 répétitions

Pliez légèrement les 2 jambes. Soulevez un pied et ramenez le genou vers vous plus ou moins proche, selon vos possibilités, puis reposez le pied. Effectuez l'exercice 6 fois avec chaque jambe.

11'12 Tendre la jambe – 6 répétitions

Pliez légèrement la jambe gauche et gardez la jambe droite tendue. Levez la jambe droite selon vos capacités, puis reposez-la. Effectuez l'exercice 6 fois avec chaque jambe.

12'02 Sur le côté, décoller la jambe – 6 répétitions

Pliez les 2 jambes et tournez-vous sur le côté droit en gardant les jambes pliées. Soulevez la jambe gauche plus ou moins haut, selon vos possibilités, puis reposez-la. Répétez le mouvement 6 fois, puis effectuez le même exercice avec l'autre jambe, après vous être tourné de l'autre côté.

13'26 Sur le côté, décoller la jambe tendue – 6 répétitions

Tournez-vous sur le côté droit. Pliez la jambe droite et tendez la jambe gauche. Soulevez la jambe gauche plus ou moins haut, selon vos possibilités, puis reposez-la. Répétez ce mouvement 6 fois, puis effectuez le même exercice avec l'autre jambe, après vous être tourné de l'autre côté.

14'30 Serrer les genoux – 6 répétitions

Pliez légèrement les deux jambes et positionnez un coussin entre les genoux. Écrasez le coussin au maximum en rapprochant les genoux, puis relâchez. Effectuez l'exercice 6 fois.

15'09 Pont fessier – 6 répétitions

Tendez vos bras le long du corps, la paume de vos mains vers le matelas. Pliez légèrement les 2 jambes et décollez les fesses du matelas plus ou moins haut, selon vos possibilités, puis reposez doucement vos fesses sur le lit. Effectuez l'exercice 6 fois.

15'52 Enfoncer le talon – 6 répétitions

Pliez légèrement la jambe droite, décollez la pointe du pied et enfoncez votre talon dans le matelas. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.

16'37 Écraser le matelas avec le genou – 6 répétitions

Pliez légèrement la jambe gauche et gardez la jambe droite tendue. Enfoncez l'arrière du genou droit dans le matelas. Effectuez l'exercice 6 fois avec chaque jambe.

17'23 Obliques – 6 répétitions

Posez vos mains sur votre ventre et pliez légèrement les 2 jambes. Touchez le matelas avec les genoux d'un côté, puis de l'autre, en décollant le bassin. Effectuez 6 allers-retours.

Exercices de renforcement musculaire des membres supérieurs



18'38 Toucher le bois du lit – 6 répétitions

Pliez le bras gauche à 90 degrés, soulevez le coude pour emmener la main le plus loin possible derrière votre tête en gardant la flexion du coude, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 6 fois avec chaque bras.

19'36 Lever le bras devant soi – 6 répétitions

Tendez vos bras le long du corps et orientez votre main, pouce vers le plafond. Levez votre bras gauche tendu à 90 degrés, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 6 fois pour chaque bras.

20'34 Variante plus compliquée – 6 répétitions

Si l'exercice précédent est trop simple, tenez un objet dans votre main, comme une bouteille, pour ajouter du poids. Effectuez l'exercice 6 fois pour chaque bras.

21'32 Plier le coude – 6 répétitions

Tendez vos bras le long du corps, les paumes orientées vers le plafond, et fermez les poings. Pliez le bras gauche pour amener votre main le plus proche possible de votre épaule, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 6 fois pour chaque bras.

22'34 Variante plus compliquée – 6 répétitions

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

23'27 Tendre le coude – 6 répétitions

Pliez votre bras gauche et amenez votre main proche de votre épaule et levez le coude vers le plafond. Tendez le bras sans bouger votre coude, puis repliez votre bras, toujours sans bouger votre coude. Effectuez l'exercice 6 fois pour chaque bras.

24'22 Variante plus compliquée – 6 répétitions

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

25'08 Éternuer dans le coude – 6 répétitions

Pliez votre bras gauche à 90 degrés et dirigez votre main vers l'épaule opposée. Le creux du coude doit maintenant se trouver au niveau de votre bouche. Revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 6 fois avec chaque bras.

26'06 Applaudir – 6 répétitions

Tendez vos bras sur les côtés, comme pour former un T avec votre corps. Levez vos bras tendus vers le plafond, comme pour applaudir, puis reprenez la position du T. Effectuez l'exercice 6 fois.

26'50 Enfoncer les bras dans le matelas – 6 répétitions

Tendez vos bras le long du corps, les paumes de vos mains orientées vers le matelas, et enfoncez les bras dans le matelas, en les gardant tendus. Effectuez l'exercice 6 fois.

