



groupe spécialisé -
physiothérapie et
sclérose en plaques

Cet exercice a été conçu par des physiothérapeutes spécialisés pour la SEP, dans le cadre du cercle de qualité PSEP, chapeauté par Regula Steinlin Egli.

Les vidéos des exercices présentés sont disponibles sous le lien <http://fpms.ch/fr/videos>.

Avec le soutien de:



Merci pour le soutien financier



L'APPUI BRACHIAL



«C'est important pour moi de prendre appui sur les bras pour me lever ou me transférer»

Position initiale

- › Assis redressé dans le fauteuil roulant, les pieds au sol.
- › Les mains saisissent la main courante.
- › Les coudes regardent vers l'arrière.

Consigne

Amenez les omoplates en bas et en arrière.

Augmentez maintenant progressivement la pression sous les mains, les coudes se tendent légèrement, les fesses sont délestées.

Maintenez cette position durant 1 ou 2 respirations.

Répétez l'exercice 2 à 3 fois.

Attention

- › Ne pas lever les épaules.
- › Le buste reste droit.
- › Les coudes regardent vers l'arrière.
- › Les pieds gardent contact avec le sol.
- › Les pieds ne glissent pas vers l'avant.

Version plus facile

- › Posez les avant-bras sur l'accoudoir et augmentez la pression sous les coudes et les avant-bras.

Application au quotidien

Effectuez l'exercice avant la pause-café ou la pause-thé.

Objectif de l'exercice

- › Fournir moins d'effort pour se lever et se transférer en améliorant la force d'appui des bras.
- › Prévenir les escarres au niveau des fesses.