

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



GRIMPER AU MUR



«Les activités au-dessus de la tête, par exemple pour me sécher les cheveux, me fatiguent énormément.»

Position initiale

- › Debout, les pieds à env. une longueur de pied du mur.
- › Les genoux pas complètement tendus.
- › Les mains au mur à hauteur des épaules.

Consigne

Grimpez au mur avec les doigts des deux mains en même temps, aussi haut que possible, puis redescendez. Répétez l'exercice 2 ou 3 fois.

Attention

- › Ne pas relever les épaules.
- › Ne pas pencher le buste sur le côté.
- › Ne pas se cambrer.

Version plus facile

- › Effectuer l'exercice avec une seule main.
- › La main la plus forte aide l'autre.
- › Effectuer l'exercice en position assise.

Version plus difficile

- › Faire de petits mouvements de balayage en hauteur.
- › Eloigner une main du mur après les mouvements, rester ainsi pendant quelques secondes.

Application au quotidien

Effectuez l'exercice en situation d'attente, par exemple en attendant que l'eau bouille.

Objectif de l'exercice

Améliorer vos mouvements au-dessus de la tête grâce à une meilleure mobilité des épaules et à un renforcement des muscles des bras.