

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



«Mes jambes sont souvent fatiguées et lourdes.»

Position initiale

- › Assis sur une chaise ou un canapé.
- › Les pieds au sol, à la verticale sous les genoux.
- › La pression répartie uniformément sur les deux pieds.
- › Les cuisses orientées légèrement vers l'extérieur.
- › Les mains sont posées sur les genoux, les pouces pointent vers l'intérieur.

Consigne

Les mains déplacent les jambes vers l'extérieur et l'intérieur de manière fluide et régulière comme le battement d'ailes d'un papillon. Le mouvement doit être léger et fluide.

Vous pouvez maintenir le mouvement pendant environ une minute.

Attention

- › Les jambes sont passives, elles sont déplacées par les bras.
- › Les pieds restent à la verticale sous les genoux et suivent automatiquement le mouvement.

Application au quotidien

Vous pouvez réaliser cet exercice au travail, devant l'ordinateur ou comme exercice d'assouplissement pendant une promenade.

Objectif de l'exercice

Assouplir et détendre les muscles de vos jambes.