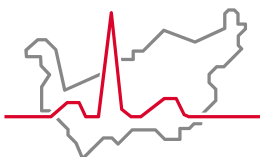


« Top étirements »

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Comment étirer vos muscles pour être efficace ?

Afin de conforter l'efficacité de votre musculature, Voici quelques conseils d'exercices d'étirement à effectuer quotidiennement à domicile.

DÉMARCHE

1. Placez-vous dans la position de départ indiquée sur chaque illustration.
2. Modifiez lentement cette position, en vous étirant dans le sens de la flèche.
3. Évitez de faire des mouvements saccadés : pas de balancement !
4. Conservez le mieux possible la position d'étirement **pendant 15 à 30 secondes.**
5. Répétez l'exercice 2 à 3 fois, tout en respirant tranquillement et régulièrement.

Muscles du tronc



Pousser la hanche latéralement.

Incliner le tronc du côté opposé,
et tirer sur le poignet.

Muscles ischio-jambiers



Poser le pied sur une chaise en
gardant le dos droit.

Avancer le dos en gardant
la lordose physiologique.

Quadriceps

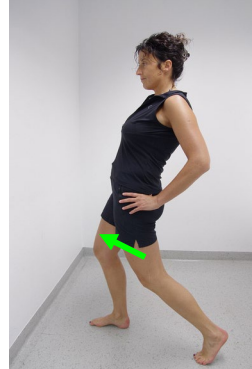


Prendre un pied dans une main.



Garder le tronc droit et la lordose
lombaire physiologique.

Muscle antérieur de la cuisse



Pousser la hanche en avant.

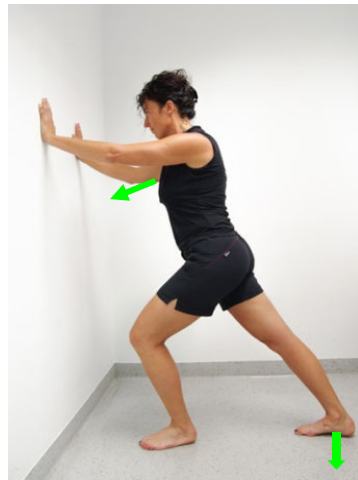
Muscles du dos



Prendre les malléoles par l'intérieur.

Pencher tout le corps en avant et faire un dos rond.

Triceps sural



Appuyer le talon sur le sol.

Pencher tout le corps en avant.

Fessiers



Trapèzes



Amener la tête
au-dessus de l'épaule
en s'aidant de la main.

Adducteurs



NOTES PERSONNELLES

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33