

Programme d'exercices : Instructions

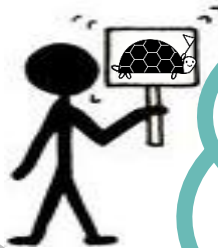
S'assurer que
l'environnement
physique
est sécuritaire.



Arrêter l'exercice au moindre malaise de
l'usager ou au moindre signe que sa sécurité
est compromise : perte d'équilibre,
douleur/inconfort, étourdissement, vertige,
fatigue, nausée, difficulté à respirer..
Aviser l'infirmière.



Encourager l'usager à faire les mouvements
lentement, le plus loin/haut possible sans douleur.
S'assurer qu'il respire bien durant les exercices et qu'il ne
bloque pas sa respiration.



Débuter par l'étape #1. Une fois la 1ère
étape réussie, progresser lentement vers
l'étape #2. Lorsque la 2ème étape est
réussie, progresser lentement vers l'étape
#3. Progresser le nombre de répétitions
selon les capacités de l'usager.

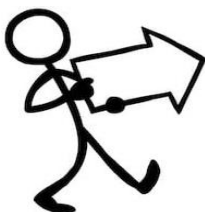
Étape #1 : Jusqu'à 5 répétitions du mouvement
(ne pas dépasser ce nombre lors de la première exécution)

Étape #2 : Jusqu'à 10 répétitions du mouvement

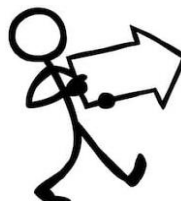
Étape #3 : Jusqu'à 2 séries de 10 répétitions avec une pause
entre les deux séries d'une durée de 30 à 60 secondes.



5X



10X



10X2

