

Niveau 1 : Mobilité au lit – Membres inférieurs

1.1. Faire le pont

Position de départ : couché sur le dos (à plat), les genoux pliés, le dessous des pieds en contact avec le matelas et les mains appuyées contre le matelas.

- Soulever les fesses lentement le plus haut possible sans douleur, puis redescendre lentement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



1.2. Lever la cuisse (genou)

Position de départ : couché sur le dos (à plat), les genoux pliés, le dessous des pieds en contact avec le matelas.

- Dégager le pied du matelas, lever lentement la cuisse (genou) et l'amener vers soi le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



1.3. Glisser le talon vers soi

Position de départ : couché sur le dos (à plat), les jambes allongées.

- Glisser le talon vers la fesse du même côté en pliant le genou le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



Attention! S'assurer qu'il n'y a pas de rougeur / plaie au talon; si oui, faire le mouvement sans que le talon ne touche au matelas.

1.4. Glisser le talon vers l'extérieur (hanche)

Position de départ : couché sur le dos (à plat), une jambe allongée et l'autre pliée (dessous du pied en contact avec le matelas).

- Glisser lentement le talon de la jambe allongée vers l'extérieur du lit, le plus loin possible, en gardant les orteils alignés vers le plafond, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



Attention! S'assurer qu'il n'y a pas de rougeur / plaie au talon; si oui, faire le mouvement sans que le talon ne touche au matelas.

1.5. Tirer vers soi et pointer les pieds

Position de départ : couché sur le dos (à plat) **OU** assis dans le lit, une serviette ou un oreiller roulé sous les chevilles pour dégager les talons du lit.

- Tirer les pieds vers soi le plus possible, puis les pointer le plus possible sans douleur.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 1 : Mobilité au lit – Membres supérieurs

1.6. Serrer le poing

Position de départ : couché sur le dos (à plat) **OU** assis dans le lit, une serviette roulée dans la main.

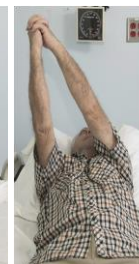
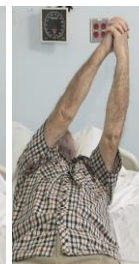
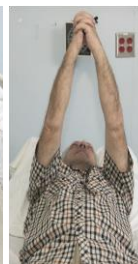
- Serrer la serviette le plus fort possible pendant cinq secondes, puis relâcher doucement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



1.7. Lever les bras

Position de départ : couché sur le dos (à plat) **OU** assis dans le lit.

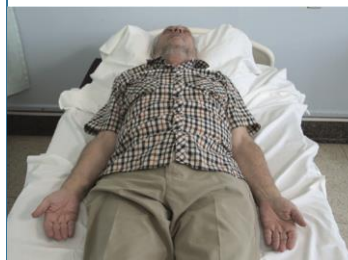
- Joindre les mains, soulever lentement les bras le plus haut possible, puis redescendre lentement.
- Répéter le mouvement selon capacité en variant, à chaque fois, la direction du mouvement vers le haut : vers l'avant, vers la droite et vers la gauche (voir étapes #1 à #3).



1.8. Glisser les bras de côté (ange dans la neige)

Position de départ : couché sur le dos (à plat), les bras allongés le long du corps, les paumes des mains tournées vers le plafond.

- Glisser lentement les deux bras sur le matelas vers l'extérieur du lit, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Autre progression (étape #4) : 10 répétitions du mouvement, assis dans le lit (position de départ : bras allongés, paumes des mains tournées vers l'extérieur du lit).
- **Variante :** faire l'exercice un côté à la fois.



1.9. Plier le coude

Position de départ : couché sur le dos (à plat) **OU** assis dans le lit, les bras allongés le long du corps.

- Plier lentement le coude et essayer de toucher, avec sa main, l'épaule du même côté, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- **Variante :** toucher, avec sa main, l'épaule de l'autre côté.



1.10. Fermer et ouvrir les mains

Position de départ : couché sur le dos (à plat) **OU** assis dans le lit.

- Ouvrir lentement les mains en écartant le plus possible tous les doigts, puis former un poing.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- **Variante :** faire l'exercice un côté à la fois.



Niveau 2 : Position assise – Membres inférieurs

2.1. Se lever et se rasseoir

Position de départ : assis au fauteuil/chaise avec appuis-bras, les pieds au sol (face au PAB).

- Placer ses mains sur les appuis-bras, se pencher vers l'avant, puis se lever lentement en poussant avec les mains sur les appuis-bras. Se redresser lentement le plus possible.
- Se pencher lentement pour placer les mains sur les appuis-bras, puis s'asseoir lentement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



2.2. Étendre la jambe

Position de départ : assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.

- Déplier lentement le genou en étendant la jambe le plus possible, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Autre progression (étape #4) : tenir la position jambe allongée pendant 5 à 10 secondes avant de redescendre.
- Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



2.3. Marcher sur place

Position de départ : assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.

- Lever le genou le plus haut possible en alternance (revenir à la position de départ en levant l'autre genou).
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- **Variante :** ajouter le balancement du bras opposé.



2.4. Ouvrir et fermer les jambes

Position de départ : assis au fauteuil, pieds au sol, le dos droit.

- Lever les pieds du sol, ouvrir les jambes vers l'extérieur et redéposer les pieds (pieds écartés), puis lever les pieds du sol, refermer les jambes et redéposer les pieds (pieds collés).
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- **Variante :** combiner avec l'exercice «8-Ouvrir et refermer les bras» au verso (ouverture / fermeture des jambes et bras en même temps).



2.5. Lever les talons / lever les orteils

Position de départ : assis au fauteuil, les pieds au sol, le dos droit.

- Lever les talons le plus haut possible en gardant les orteils au sol et redescendre, puis lever les orteils le plus haut possible en gardant les talons au sol et redescendre.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- **Variante :** lever seulement les talons OU les orteils.



Niveau 2 : Position assise – Membres supérieurs

2.6. Serrer le poing

Position de départ : assis au fauteuil, serviette roulée dans la main.

- Serrer la serviette le plus fort possible sans douleur pendant cinq secondes, puis relâcher doucement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre main (ne pas alterner).
- **Variante :** faire l'exercice les deux côtés en même temps.



2.7. Lever les bras

Position de départ : assis au fauteuil.

- Joindre les mains, soulever lentement les bras le plus haut possible, puis redescendre lentement.
- Répéter le mouvement selon capacité en variant, à chaque fois, la direction du mouvement vers le haut : vers l'avant, vers la droite et vers la gauche (voir étapes #1 à #3).



2.8. Ouvrir et refermer les bras

Position de départ : assis au fauteuil, coudes pliés et collés sur soi.

- Déplier lentement les coudes tout en ouvrant les bras vers le haut et les côtés (forme d'un X), puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



2.9. Boxer sur place

Position de départ : assis au fauteuil, coudes pliés et poings serrés.

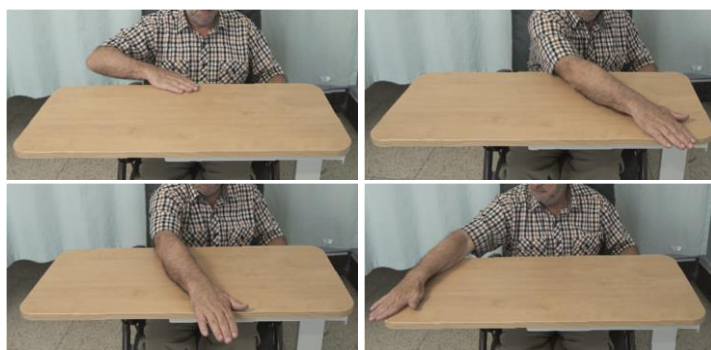
- Déplier lentement le coude en dirigeant le poing le plus loin possible vers l'avant en alternance (revenir à la position de départ en dépliant l'autre coude).
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- **Variante :** faire l'exercice un côté à la fois.



2.10. Faire un cercle avec le bras allongé sur une surface

Position de départ : assis au fauteuil, table de lit devant.

- Faire un grand cercle avec le bras en déplaçant la main sur la table comme si on voulait la nettoyer.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Avec le même bras, faire l'exercice dans la direction opposée.
- Faire le même exercice avec l'autre bras (ne pas alterner).



Niveau 3 : Position debout – Membres inférieurs

Position de départ pour les exercices 3.1 à 3.6 : Debout, derrière un mobilier stable, les mains légèrement appuyées dessus pour le maintien de l'équilibre. **Important!** Une chaise ou un fauteuil est placé derrière le résident.

3.1. Plier et redresser les genoux

- Plier lentement les genoux en reculant les fesses et en se penchant vers l'avant, comme pour s'asseoir (ne pas s'asseoir), puis se redresser doucement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).

OU

3.2. Se lever et se rasseoir

(même exercice que le numéro 2.1 du Niveau 2 : Position assise)

Position de départ : assis au fauteuil/chaise avec appuis-bras, les pieds au sol (face au PAB).

- Placer ses mains sur les appuis-bras, se pencher vers l'avant, puis se lever lentement en poussant avec les mains sur les appuis-bras. Se redresser lentement le plus possible.
- Se pencher lentement pour placer les mains sur les appuis-bras, puis s'asseoir lentement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



OU



3.3. Lever la cuisse (genou)

- Lever lentement la cuisse (genou) le plus haut possible, puis redescendre.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



3.4. Écarter la jambe (hanche)

- Écarter la jambe vers l'extérieur sans plier le genou le plus loin possible, puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre jambe (ne pas alterner).



3.5. Monter sur la pointe des pieds

- Monter lentement sur la pointe des pieds le plus haut possible en gardant les jambes allongées (sans plier les genoux), puis redescendre doucement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



3.6. Lever le devant des pieds

- Lever lentement les devants des pieds et les orteils le plus haut possible, en gardant les talons au sol et les jambes allongées, puis revenir doucement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



Niveau 3 : Position assise – Membres supérieurs

Mêmes exercices que le Niveau 2.

3.7. Serrer le poing

Position de départ : assis au fauteuil, serviette roulée dans la main.

- Serrer la serviette le plus fort possible sans douleur pendant cinq secondes, puis relâcher doucement.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Faire le même exercice avec l'autre main (ne pas alterner).
- **Variante :** faire l'exercice un côté à la fois.



3.8. Lever les bras

Position de départ : assis au fauteuil.

- Joindre les mains, soulever lentement les bras le plus haut possible, puis redescendre lentement.
- Répéter le mouvement selon capacité en variant, à chaque fois, la direction du mouvement vers le haut : vers l'avant, vers la droite et vers la gauche (voir étapes #1 à #3).



3.9. Ouvrir et refermer les bras

Position de départ : assis au fauteuil, coudes pliés et collés sur soi.

- Déplier lentement les coudes tout en ouvrant les bras vers le haut et les côtés (forme d'un X), puis revenir lentement à la position de départ.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).



3.10. Boxer sur place

Position de départ : assis au fauteuil, coudes pliés et poings serrés.

- Déplier lentement le coude en dirigeant le poing le plus loin possible vers l'avant en alternance (revenir à la position de départ en dépliant l'autre coude).
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- **Variante :** faire l'exercice un côté à la fois.



3.11. Faire un cercle avec le bras allongé sur une surface

Position de départ : assis au fauteuil, table de lit devant.

- Faire un grand cercle avec le bras en déplaçant la main sur la table comme si on voulait la nettoyer.
- Répéter le mouvement selon capacité (voir étapes #1 à #3).
- Avec le même bras, faire l'exercice dans la direction opposée.
- Faire le même exercice avec l'autre bras (ne pas alterner).

