

Alexandre JETTE

62 7 020282 001 30 1 26

Cabinet de Masso-Kinésithérapie

9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage

03.21.91.11.64 – cabinet.kine@ajette.fr

03.21.92.30.96 – cabinet.infirmier@ajette.fr

Site Web : <http://ajette.fr>

Programme d'entretien quotidien :

Ce programme ne vous exempte pas des séances de kinésithérapie prescrites par votre médecin. Elles vous permettront néanmoins d'optimiser les résultats en les réalisant de manière quotidienne suivant la liste cochée et en respectant les indications.

- 1^{er} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise.
Exercice : - Levez un genou puis reposer le.
- Même exercice avec l'autre jambe.
- 10 fois

- 2nd exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise.
Exercice : - Levez une jambe tendue puis reposer la.
- Même exercice avec l'autre jambe.
- 10 fois

- 3^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise.
Exercice : - Ecartez les jambes et resserrez les.
- 15 fois.

- 4^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise.
Exercice : - Levez un bras à la verticale puis baissez-le.
- Même exercice avec l'autre bras.
- 20 fois.

- 5^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise.
Exercice : - Levez les 2 bras à la verticale puis baissez-les.
- 20 fois.

- 6^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise
Exercice : - Inspirez, écartez les deux bras à l'horizontal.
- Souffler, ramener les bras le long du corps.
- 20 fois.

- 7^{ème} exercice** : Position de départ : Assis sur une chaise, bras tendus à l'horizontal.
Exercice : - Réalisez des petits cercles avec les bras dans un sens.
- Même exercice de l'autre sens.
- 10 fois.

- 8^{ème} exercice** : Position de départ : Debout face à la table, agrippez le bord de la table avec les mains.
Exercice : - Lancer la jambe tendu d'un coté puis ramenez-la près de l'autre.
- Même exercice avec l'autre jambe.
- 10 fois.

