

# Activité physique adaptée

## « Étirement sur chaise : activité de détente »

*Catégorie : Bouger*

**Objectif de l'activité : Améliorer l'amplitude articulaire.**

### Objectifs spécifiques :

- Amélioration de la fluidité de mouvements;
- Détente musculaire;
- Réduction de la spasticité et raideurs musculaires.

### Le saviez-vous?

Les saines habitudes alimentaires et l'activité physique contribuent à **réduire les risques** de développer plus de **25 maladies chroniques** et sont essentielles pour le maintien d'une bonne santé physique et mentale.

Rester inactif peut avoir des conséquences sur vos muscles et accroît les risques de blessures et de chutes. Il est essentiel de bouger, donc de mettre en place des moyens pour le maintien de la condition physique, et ce, même à la maison.

### Conseils généraux pour assurer la sécurité :

- Porter des souliers avec une semelle antidérapante;
- Avoir des vêtements appropriés pour bouger;
- Libérer l'espace autour de vous (objets basculants ou cassants);
- Prévoir et utiliser les « bouées de secours » en cas de perte d'équilibre (barres d'appui, mains courantes, murs, chaises avec dossier, ceinture de marche, etc.);
- Faire les exercices à votre rythme.

### En lien avec le contexte de pandémie, avant commencer l'activité :

- Appliquer les mesures de prévention de contrôle des infections (PCI) en vigueur dans votre milieu au moment de faire l'activité;
- Privilégier du matériel qui se désinfecte facilement.

## Matériel requis

- Chaises

## Préparation de l'activité

- Lumières tamisées;
- Vêtements confortables pour bouger.

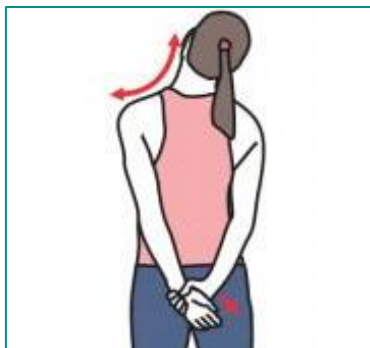
## Déroulement de l'activité

- Durée des étirements : 3 x 10 secondes;
- Maintenir la position sans donner de coups;
- Inspirer profondément et lentement;
- Sentir une tension musculaire, sans douleur.

## Chaîne YouTube de Caroline Berthiaume,kinésiologue :

<https://www.youtube.com/watch?v=GKeCNprHm6Q>

### 1. Cou



- Pour étirer le trapèze gauche, prendre le poignet de la main gauche avec la main droite derrière le dos
- Tirer vers le bas, tout en penchant la tête du côté droit
- Maintenir la position
- Répéter de l'autre côté

### 2. Épaules



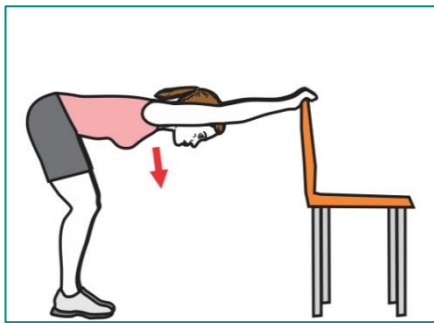
- Placer le bras parallèle au sol à la hauteur du cou
- Tirer sur le coude avec la main opposée et alterner

### 3. Pectoraux



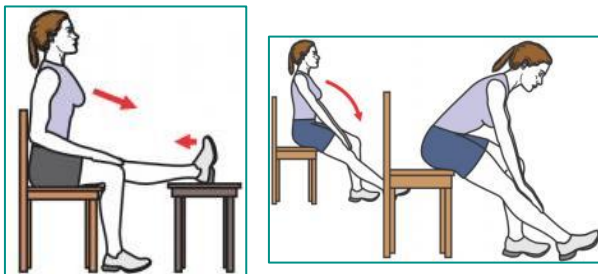
- Tête droite - dos droit - poitrine étirée

### 4. Grand dorsal



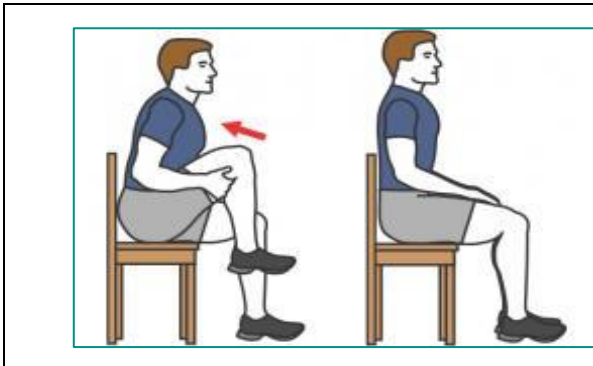
- Debout, les mains placées sur le dossier d'une chaise, incliner le corps vers l'avant en gardant les bras droits et en fléchissant les genoux légèrement
- Maintenir la position quelques secondes
- En fauteuil roulant : mains appuyées sur une table

### 5. Ischiojambiers (arrière de cuisse)



- Assis, un pied sur un banc, jambe droite, idéalement parallèle au sol, incliner le corps vers l'avant tout en tirant le pied vers vous. Garder le dos et la jambe droits et les abdos tendus (choix 1).
- Assis sur une chaise, les fesses sur le devant du siège, descendre vers l'avant en glissant les mains le long de la cuisse. Garder la jambe tendue droite (choix 2).

## 6. Fessiers



- Garder le dos droit et la tête haute.
- Prendre le dessous d'un genou avec les deux mains et tirer la cuisse vers sa poitrine tout en gardant le pied de la jambe opposée au sol et le genou à 90 degrés.
- Alternier.

## 7. Hanches-fessiers



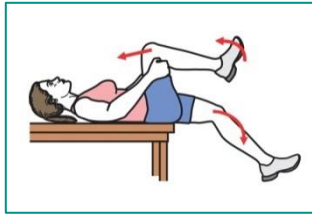
- Assis sur un banc, croiser la cheville sur la cuisse de la jambe opposée.
- Pousser sur le genou pour étirer l'intérieur de la cuisse.

## 8. Abduction des hanches



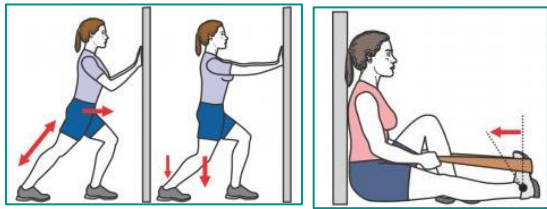
- Assis sur une chaise ou dans un fauteuil roulant, appuyer légèrement à l'intérieur de la cuisse avec les deux mains afin de sentir un étirement à l'intérieur des cuisses.

## 9. Psoas et quadriceps



- Couché sur le dos, placer le bord de la fesse sur le bord de la table ou du lit.
- Tirer sur la cuisse tout en fléchissant la cheville et en laissant pendre la jambe opposée.
- Garder les abdominaux tendus.

## 10. Mollet



- En poussant sur le mur pour mettre de la pression sur le talon pour le garder au sol, allonger le mollet en fléchissant la jambe et en l'allongeant.
- Ou assis sur chaise, prendre une serviette et tirer légèrement vers vous pour sentir une tension musculaire.

## DROIT D'AUTEUR

Nous remercions nos partenaires pour l'autorisation d'utiliser leur contenu audiovisuel :

- Hexfit;
- Physigraphe;
- Caroline Berthiaume, kinésologue.

Nous remercions également, Jean-Philippe Desrochers, kinésologue du CRDP du CISSS de la Montérégie-Ouest, pour sa participation au contenu explicatif en photos.

### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.