



**Chaque jour, mobilisons notre corps !**

**Vous savez que dans notre pathologie le mouvement est capital.**

Nos déplacements sont très limités et nous ne pouvons malheureusement pas bénéficier de nos séances de kiné mais nous pouvons, chez nous, réaliser des mouvements simples qui sont bénéfiques à notre corps, qui évitent de « s'ankyloser » et qui pourront permettre de ne pas perdre (ou pas trop) d'amplitude de mouvements.

Voici quelques exemples de mouvements simples que vous pouvez réaliser chaque jour, avec les enfants également (cela peut être l'occasion d'une petite séance « en famille », sur le mode ludique. (liste non exhaustive !)

Bien évidemment, à adapter en fonction de votre état de santé, de vos problématiques particulières et des conseils que vous donne habituellement votre kiné en séance !

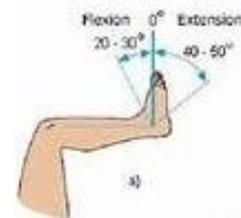
Nous vous ferons des fiches plus complètes par type d'articulation ou de douleur, mais ceci constitue une bonne base d'exercices quotidiens.

⇒ **Les exercices les plus simples sont souvent les plus efficaces**  
(dixit les kinés que nous remercions de leur aide dans cette période !)

- **mobiliser ses chevilles** en faisant des « moulinets » (rotations), puis en faisant des extensions et flexions, 5 à 10 mouvements de chaque :

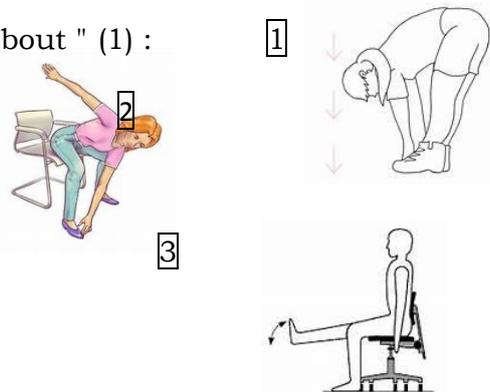
Vous pouvez faire ces mouvements allongé ou assis.

(flexion : vous ramenez le pied vers votre jambe,  
extension : vous allongez le pied comme pour faire des pointes)



- **s'étirer** : en venant " essayer de toucher le sol en étant debout " (1) :

et faire le même étirement en étant assis  
et venir toucher ses pieds sans lever les genoux (2) :



vous pouvez aussi faire travailler ensuite vos jambes,  
en vous positionnant bien dans votre siège (3) :

- **faire un peu d'exercice de type "dos rond / dos creux"**, l'exercice du chat :

- Agenouillez-vous sur le sol, à quatre pattes (mettez un tapis pour plus de confort),
- Courbez votre dos vers le plafond comme un chat en colère,
- Tenez pour un compte de 5.
- Retour à la position de départ.
- Tirez votre estomac sur le sol en creusant votre dos.
- Tenez pour un compte de 5.
- Retour à la position de départ.
- Répétez entre 4 et 9 fois selon vos possibilités.



- **essayer de marcher un peu** dans le logement ou dans le jardin pour ceux qui ont la chance d'en voir un ;
- **pour ceux qui ont fait l'acquisition d'une G-move** : pensez à l'utiliser chaque jour un peu, en marchant dans votre habitation, des séances de 10/15 minutes seront un bon début !
- **faire du vélo d'appartement** : pour ceux qui en ont (nous sommes nombreux à en avoir un qui ne sert pas à grand-chose, c'est le moment de l'utiliser !) ;
- **pour ceux qui en ont un** : pensez également à votre **tapis type « champ des fleurs »**, qui peut vous aider en termes de décontraction musculaire et de détente.
- **en cas de douleur aux articulations** : essayez la méthode chaud-froid-chaud qui est efficace chez nous ! (méthode anti-inflammatoire naturelle)

Vous mettez un dispositif chauffant sur l'articulation (type coussin à chauffer au micro ondes), bien chaud.

1



Lorsqu'il refroidit vous mettez une poche de froid (type poche de glace).  
Lorsque la poche de froid n'est plus très froide,

2



Vous remettez de suite le coussin bien chauffé au micro ondes, jusqu'à refroidissement.

3



Si vous n'avez pas le matériel : pas de souci !  
cela se fabrique aisément et rapidement !

- ⇒ Pour le chaud : nous allons vous donner une fiche de réalisation de poche chauffante avec ce dont vous disposez à la maison, sans besoin d'être une couturière hors pair !
- ⇒ Pour le froid : vous faites des glaçons, vous les pilez (en les claquant par terre dans un torchon !) et vous les mettez dans un sac congélation ou un sac plastique que vous fermez bien, vous les décongelez et recongelez à volonté !

Nous avons beaucoup de matériels chez nous qui peuvent nous aider !



Crayon d'Humeur by Mathou - www.crayondhumeur.com

Attention : soyez prudent et écoutez votre corps, arrêtez dès que vous avez mal !