

Solid'équilibre à vie (SOLID'EQUILIBRE) - Activités à domicile

Niveau 3 – EN MOUVEMENT

Ces activités vous aideront à améliorer votre force, votre équilibre et à réduire vos risques de chutes et de blessures. **Commencez lentement et augmentez la fréquence jusqu'à ce que vous fassiez ces activités tous les jours.**

Pour vous assurer que vous commencez au niveau qui vous convient le mieux, consultez le document Aperçu et Instructions SOLID'EQUILIBRE.

Si vous avez des questions, appelez HealthLink BC au 811 pour parler à un spécialiste en activité physique.

CONSEILS

Préparez-vous

- Vous aurez besoin d'un comptoir et d'une chaise solide
- Ayez un téléphone ou un système d'alerte à proximité au cas où vous auriez besoin d'aide
- Portez des vêtements confortables et des chaussures à bouts fermés avec des semelles antidérapantes

Commencez toutes les activités en vous tenant droit à côté d'un comptoir :

- Écartez les pieds à la largeur des épaules
- Tendez le haut de votre tête vers le plafond
- Si vous avez besoin d'un soutien, placez une main sur le comptoir
- Lorsque vous êtes plus à l'aise, essayez d'utiliser uniquement le bout des doigts pour vous soutenir

Respirez

- Assurez-vous de prendre de bonnes respirations lentes pendant toutes les activités

Reposez-vous

- Prenez des pauses entre les activités si vous en avez besoin

Arrêtez

- Si vous ressentez des douleurs nouvelles ou plus intenses. Si vous ressentez une douleur soudaine à la poitrine ou au dos ou si vous ne pouvez pas respirer, appelez le 911.



1) Marche sur les pointes et sur les talons



Pour plus de stimulation

- Essayez de faire 8 à 12 pas
- Restez sur les pointes des pieds ou sur les talons pour vous retourner
- Essayez de faire quelques pas à reculons sur les pointes ou sur les talons

2) Tendre les bras et ramer



Tenez-vous debout à côté du comptoir



Tendez les deux bras devant vous,
les paumes vers le haut

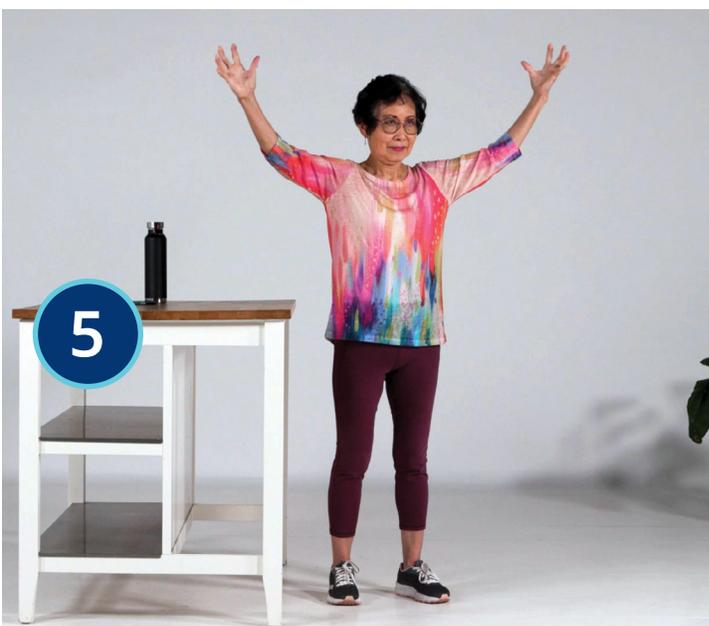


- Tirez les coudes vers l'arrière, en les gardant sur les côtés
- Gardez les épaules baissées
- Répétez 4 à 6 fois

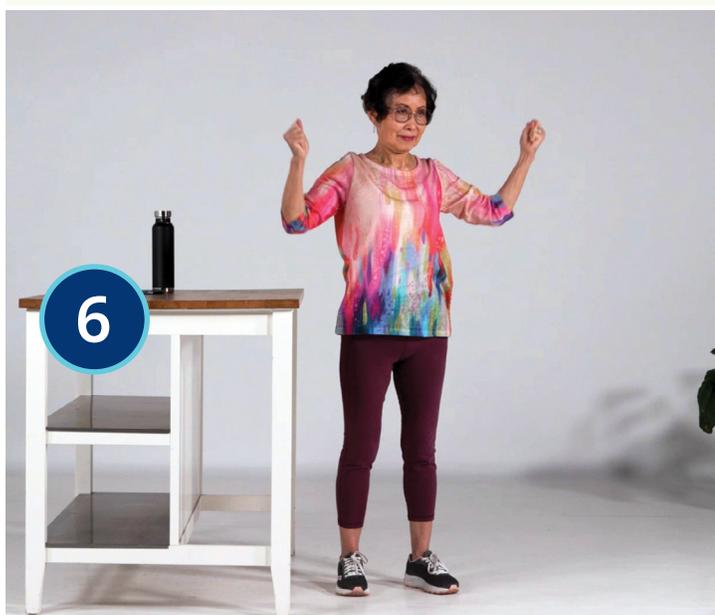


Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début
- Essayez de marcher vers l'avant lorsque en tendant et en ramenant les bras



Essayez de tendre les bras plus haut et plus écartés au début



3) Marcher en ligne droite



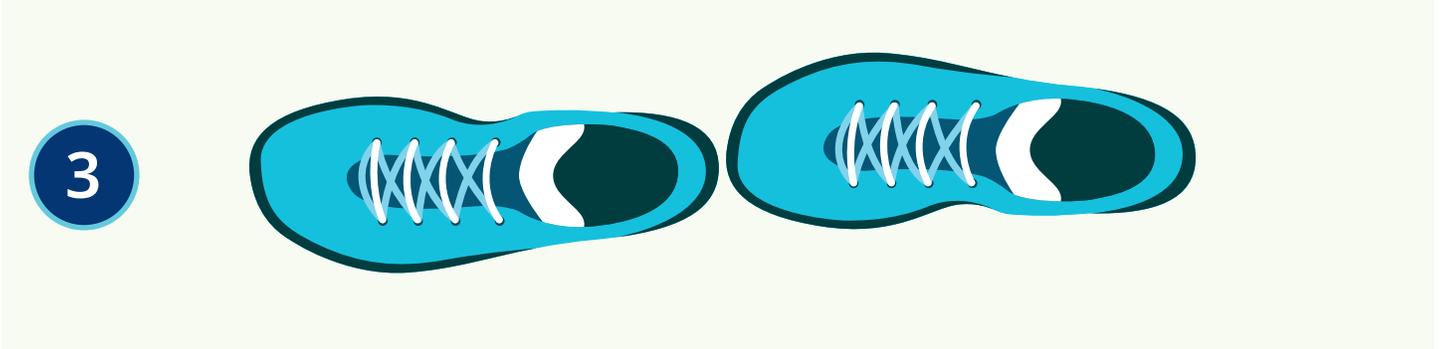
1

Tenez-vous bien droit, une main sur le comptoir



2

- Avancez lentement en ligne droite, en touchant votre talon avec votre pointe à chaque pas
- Effectuez 4 à 6 pas



3

- Marchez lentement à reculons en ligne droite, en touchant votre pointe avec votre talon à chaque pas
- Effectuez 4 à 6 pas

For a challenge

- Essayez de faire plus de pas
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir
- Essayez de vous arrêter avec votre pied levé à chaque pas



4

Essayez de vous arrêter avec votre pied levé à chaque pas

4) S'asseoir lentement



- Placez le dossier d'une chaise contre le mur
- Tenez-vous bien droit devant la chaise



Abaissez lentement vos hanches vers l'arrière et vers le bas pour vous asseoir



- Poussez avec les deux pieds pour vous lever
- Gardez le dos droit, continuez à respirer
- Répétez 4 à 6 fois

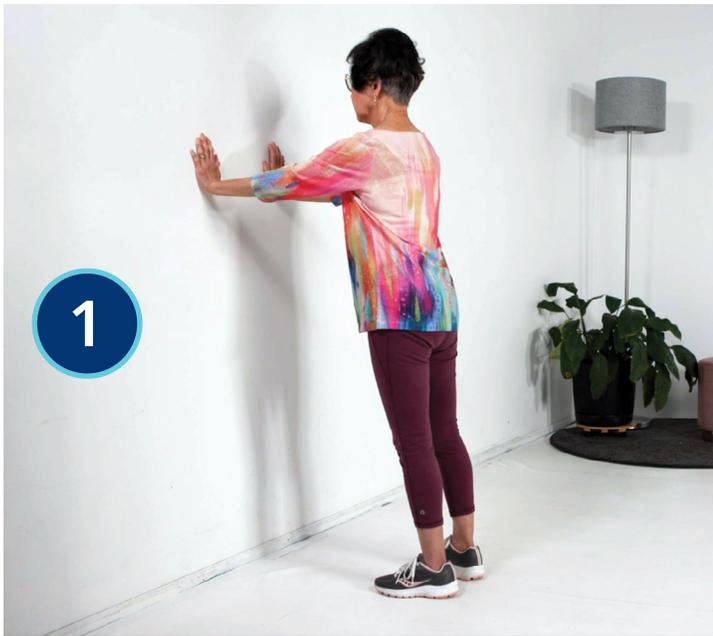
Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de vous asseoir plus lentement
- Essayez de vous abaisser presque complètement puis de vous relever

Vos genoux sont endoloris?

- Placez des serviettes ou des couvertures pliées sur l'assise de la chaise pour la rendre plus haute
- Essayez d'utiliser vos bras pour vous soutenir

5) Poussée des bras



1

- Tenez-vous droit face au mur
- Placez les deux mains sur le mur à la hauteur des épaules, les bras tendus



2

Pliez les bras pour rapprocher votre poitrine du mur



3

- Éloignez-vous du mur en tendant les bras
- Répétez 4 à 6 fois

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de le faire plus lentement

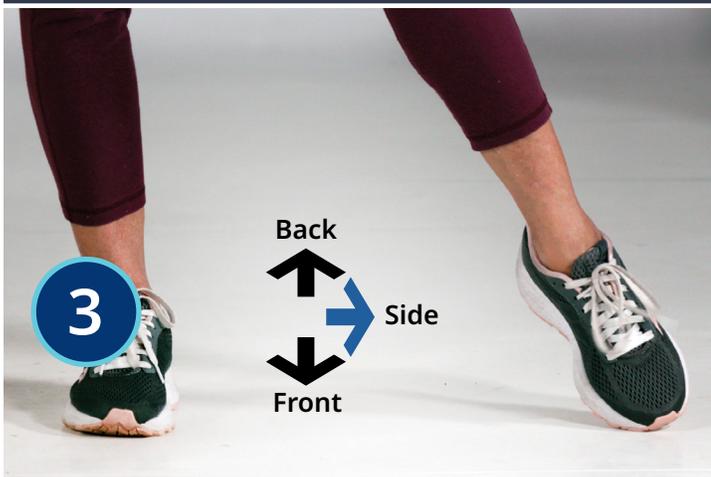
6) Tapotement du pied



Tenez-vous droit à côté du comptoir, une main sur celui-ci



- Tapotez avec un orteil vers l'avant, puis sur le côté, puis derrière vous
- Ramenez le pied à la position de départ



- Retournez-vous et répétez avec l'autre jambe
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque jambe



Pour plus de stimulation

- Essayer d'aller plus vite
- Essayez de tapoter de différentes façons (côté, avant, arrière)
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir



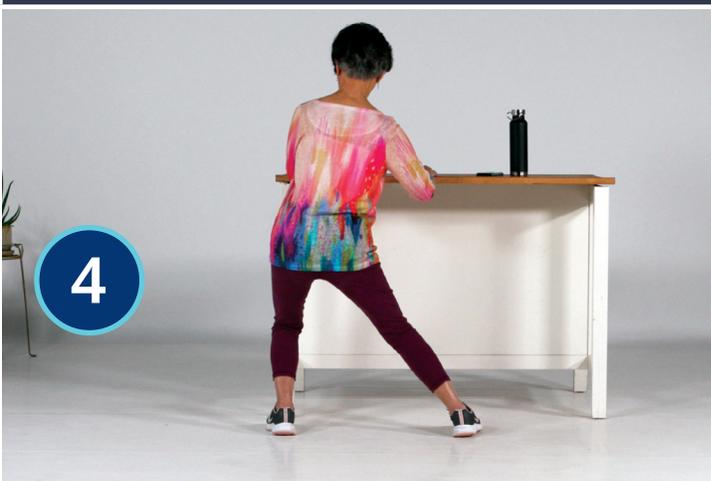
Tenez-vous bien droit, les deux mains sur le comptoir



Mettez un pied sur le côté et pliez légèrement le genou



Poussez vers le bas avec votre pied pour revenir à la position de départ



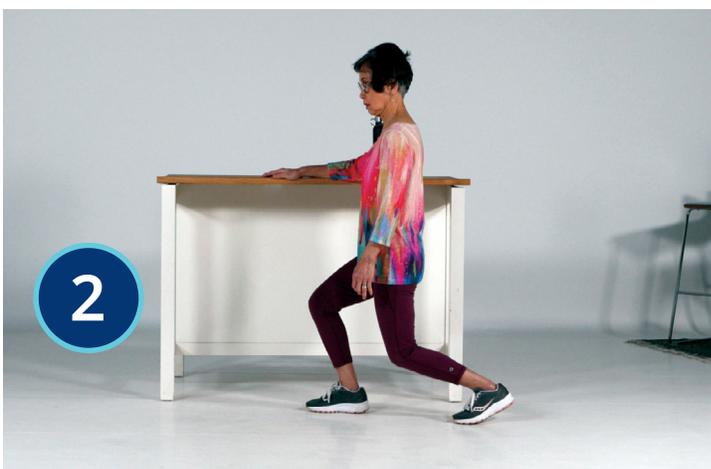
- Répétez de l'autre côté
- Répétez 4 à 6 fois de chaque côté

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de maintenir la position pendant 3 secondes lorsque vos genoux sont pliés
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir



Tournez-vous sur le côté, en plaçant une main sur le comptoir



- Mettez un pied derrière vous, en veillant à ce que vos orteils pointent vers l'avant
- Pliez légèrement les deux genoux



Appuyez fermement sur votre pied arrière pour revenir à la position de départ



- Répétez avec l'autre jambe
- Répétez 4 à 6 fois pour chaque jambe

Pour plus de stimulation

- Essayez 8 à 12 fois
- Essayez de maintenir la position pendant 3 secondes lorsque vos genoux sont pliés
- Essayez d'utiliser uniquement le bout de vos doigts pour vous soutenir

■ Prochaines étapes

Une fois que vous vous sentez à l'aise avec les activités de tous les niveaux de SOLID'ÉQUILIBRE, vous voudrez peut-être essayer un cours de conditionnement physique axé sur la force et l'équilibre ou la prévention des chutes. Appelez ou consultez le site Web de votre centre local récréatif, communautaire ou pour personnes âgées

Visitez le www.findingbalancebc.ca pour plus d'information et de ressources.



Ministry of
Health

BC INJURY research and
prevention unit