

ALICE BOSCHER - CLAIRE BOSCHER

# Papy & Mamie Power

EXERCICES À LA MAISON PAR VOTRE KINÉ



2020

## Qui Sommes Nous ?

Alice



Kinésithérapeute, je travaille en cabinet, aux domiciles des patients et dans une résidence pour personnes âgées.

Je réalise régulièrement des fiches d'exercices pour les patients afin qu'ils puissent les refaire à la maison.

Amusez-vous et gardez la forme !

Claire



Illustratrice et graphiste.

## Mon Programme

### Exercices Debout

N° 1 : Le haut du corps .....	9
N° 2 : Le bas du corps .....	11
N° 3 : La marche .....	16
N° 4 : Les escaliers .....	20
N° 5 : L'équilibre .....	21
N° 6 : Le transfert assis-debout .....	22

### Exercices Assis

N° 7 : La tête .....	24
N° 8 : Les épaules .....	26
N° 9 : Les bras et les avant-bras .....	28
N° 10 : Les poignets et les doigts .....	32
N° 11 : Le tronc et la cage thoracique .....	36
N° 12 : Le haut du corps .....	41
N° 13 : Le bas du corps .....	44
N° 14 : Les chevilles et les orteils .....	48
N° 15 : Comment se relever d'une chute ? .....	50

# Avant-Propos

Avec ce livre, je souhaite partager au plus grand nombre une gymnastique quotidienne, accessible à tous afin que chacun puisse se maintenir en forme même à la maison. Vous trouverez ici des exercices simples avec leurs conseils afin de les réaliser de façon optimum et en sécurité.

Le premier objectif de cette gym est tout d'abord de maintenir voir d'améliorer votre autonomie à la maison, en prévenant le risque de blessure et de chute.

Le second est de conserver une activité physique journalière, bénéfique pour votre santé. Elle permet d'entretenir les amplitudes de vos articulations et la force de vos muscles soit d'améliorer la qualité de vos mouvements. Cela agira aussi sur votre endurance cardio-respiratoire, sur votre transit et sur votre équilibre.

Le dernier objectif est de bien sûr vous faire du bien, de façon ludique. L'activité physique améliore notre santé mentale. Entraînez-vous avec vos proches, conjoint, enfants, petits-enfants, arrière-petit-enfants, amis, plus on est de fous plus on rit !

Avant de réaliser ces exercices, je vous recommande de demander l'avis de votre masseur-kinésithérapeute et/ou de votre médecin généraliste afin d'avoir leurs accords et leurs avis sur votre capacité à les réaliser en sécurité.



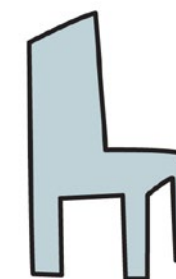
## Les Conseils du Kiné

- Réaliser les exercices tous les jours en fonction de vos capacités et de votre fatigue
  - Éviter les exercices qui déclenchent des douleurs
  - En petite forme :  
sélectionner les exercices qui vous font du bien, soyez prudent !
  - En grande forme :  
réaliser l'ensemble des exercices et augmenter les répétitions
  - Pensez à vous redresser tout au long de la séance
  - Respirez pendant les mouvements
  - Lorsque la respiration n'est pas décrite dans l'exercice, respirer calmement et à votre rythme
- Expirer = souffler l'air hors des poumons  
Inspirer = faire entrer l'air dans les poumons
- Prenez le temps de réaliser les gestes en entier et lentement
  - Entre chaque exercice pensez à faire des pauses
  - Hydratez-vous si vous en ressentez le besoin

## Votre Matériel



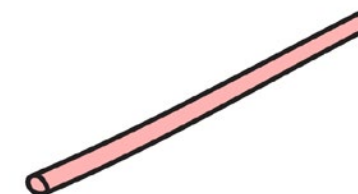
Une table solide



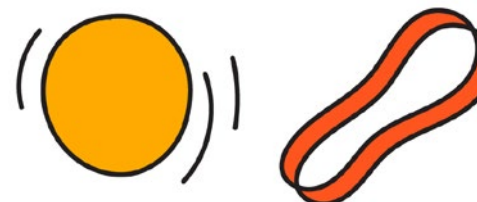
Une chaise ou un fauteuil stable



2 bouteilles d'eau de 25cl pour faire des poids et s'hydrater



Un bâton ou une canne



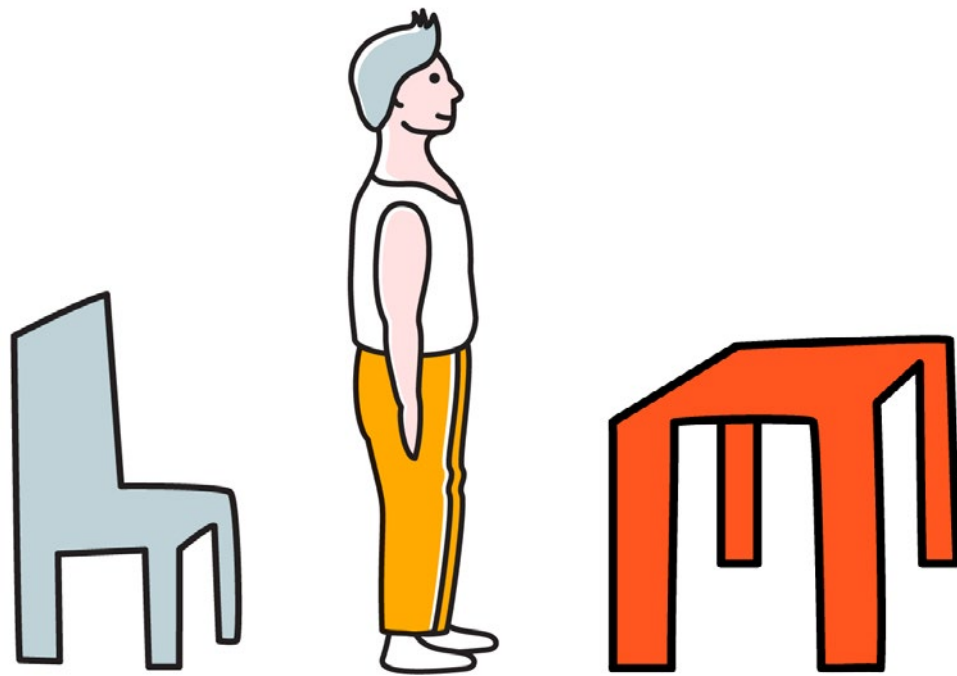
Un ballon léger et un élastique



Et de la motivation !

# Exercices Debout

Assurez-vous d'être face à un support stable (une table) et mettre une chaise derrière vous pour faire une pause si besoin.

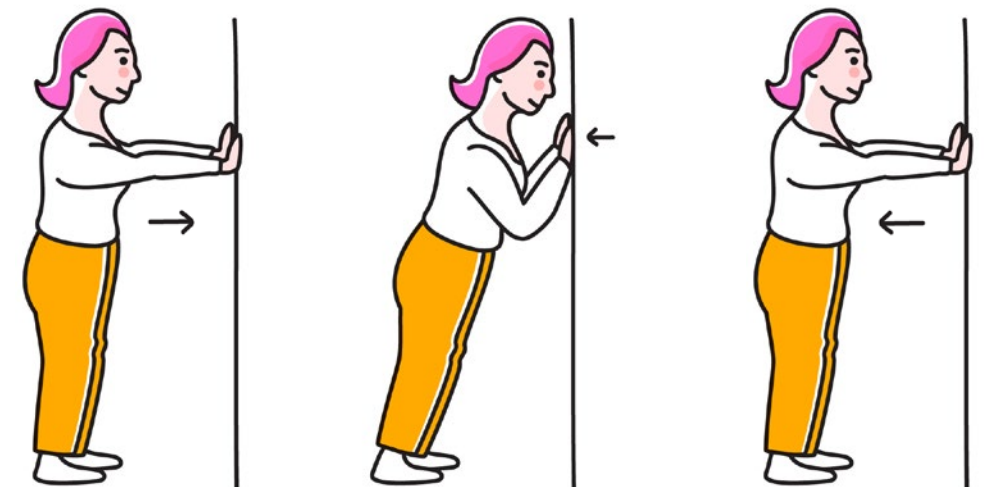


N°1

## LE HAUT DU CORPS

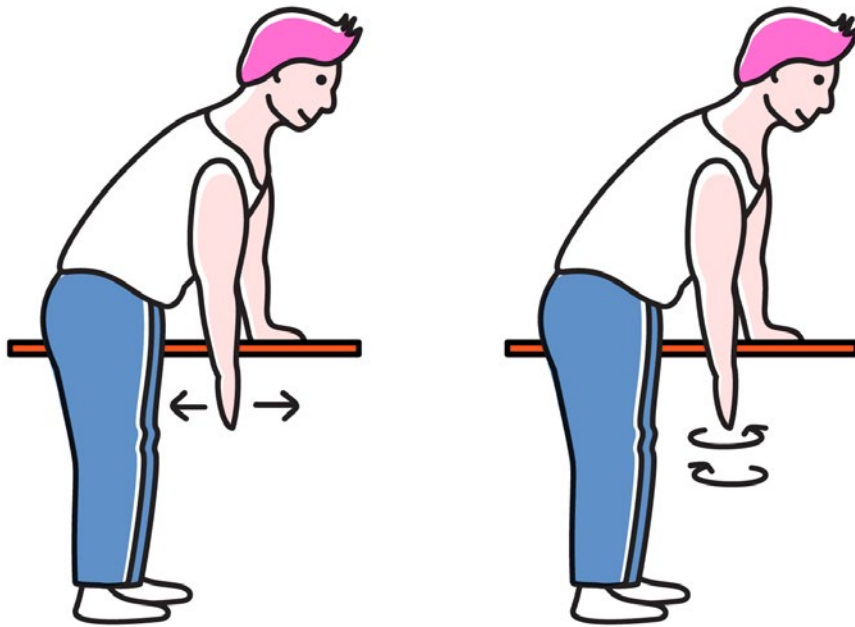
### “Les Pompes”

- Se positionner face à un mur, bras tendus en appui sur les mains, paumes écartées largeur des épaules
- Reculer légèrement les pieds
- Plier les coudes lentement pour approcher la poitrine du mur, inspirer
- Conserver le corps gainé
- Tendre les coudes, repousser le mur, expirer
- En faire 10



## “Le Pendulaire”

- Soulage les douleurs d'épaule
- Prendre appui du côté non douloureux sur la table avec la main ou le coude
- Se pencher en avant et mettre dans le vide l'autre bras
- Effectuer un léger balancement devant-derrrière, droite-gauche puis des cercles dans les deux sens
- Respirer calmement et se détendre
- Possibilité de tenir une bouteille d'eau de 25cl dans la main
- Faire 3 minutes

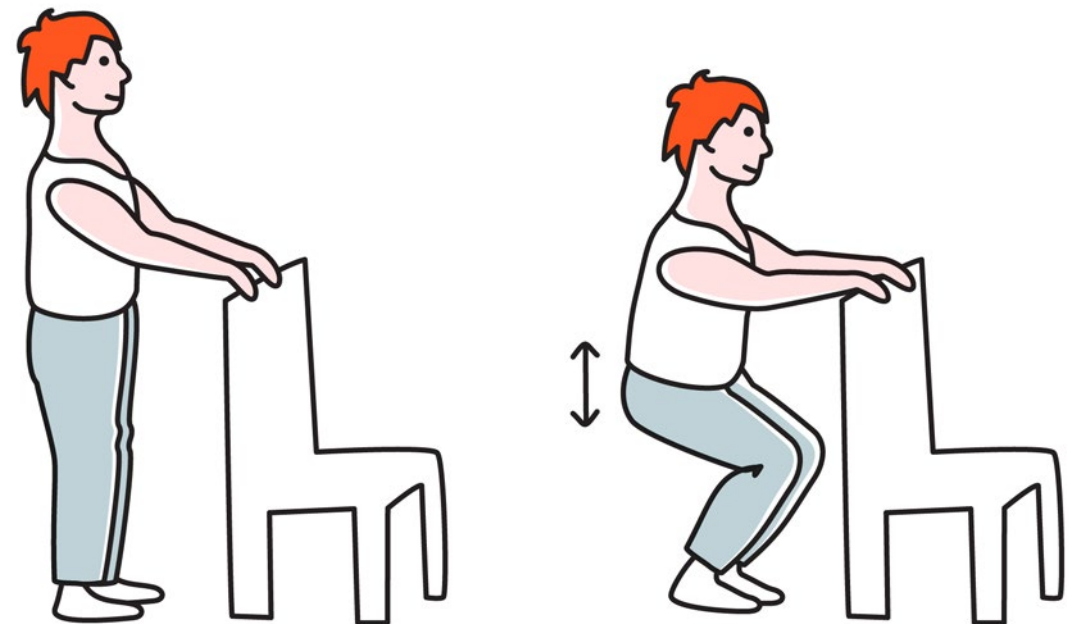


N° 2

## LE BAS DU CORPS

### “Le Squat”

- Se tenir à la table ou au dossier de la chaise
- Faire une petite flexion des genoux vers le bas
- Remonter bien droit genoux tendus
- Faire 10 fois



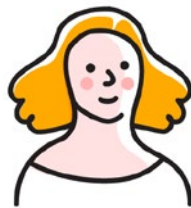
# Exercices Assis

Asseyez-vous sur une chaise stable et solide  
(avec ou sans accoudoir en fonction de vos besoins)

N° 7

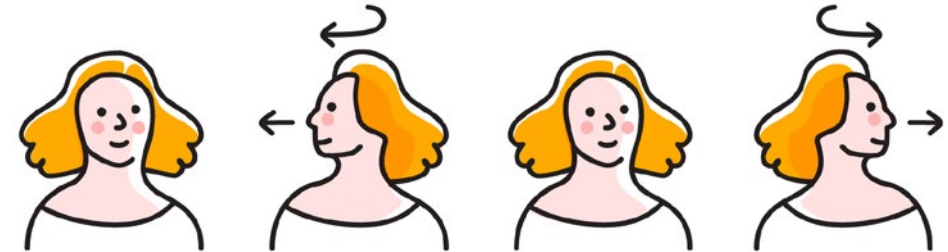
## LA TÊTE

Comment bien respirer ?  
Expirez sur le mouvement, par exemple lors de la rotation  
de la tête à droite puis inspirez sur le retour au centre,  
expirez sur la rotation de la tête à gauche.

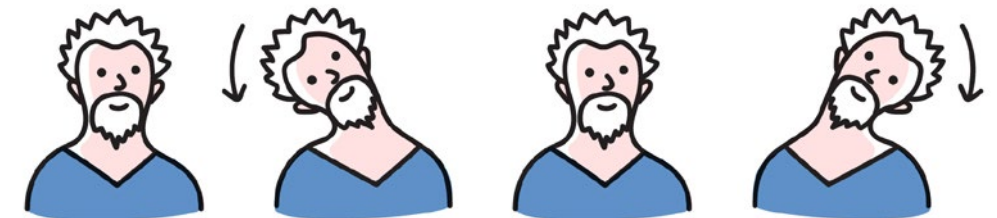


## “La Girouette”

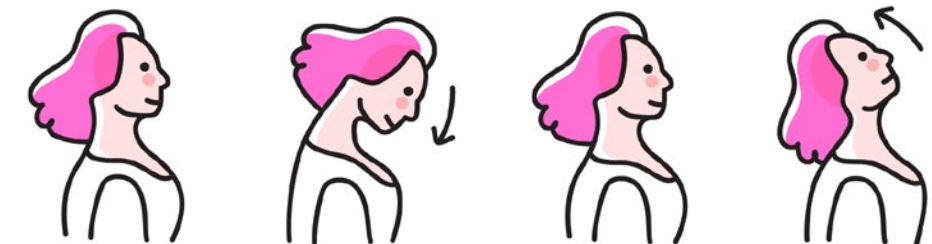
- Tourner lentement la tête à droite puis à gauche 10 fois



- Incliner lentement la tête à droite puis à gauche 10 fois

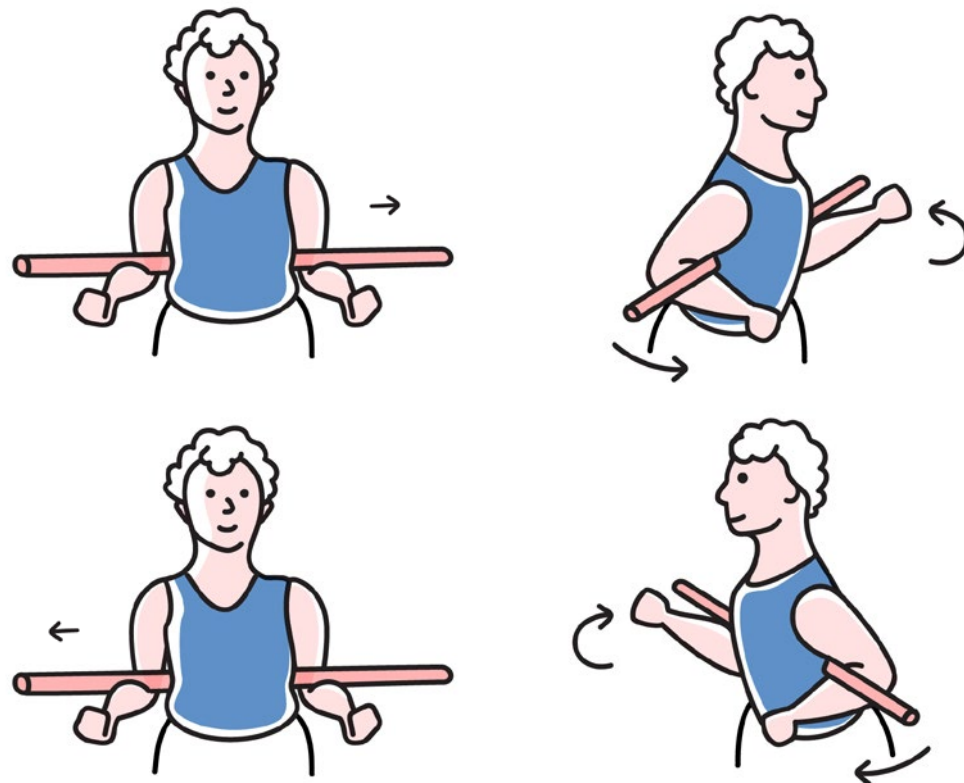


- Pencher la tête en avant puis en arrière 10 fois



## “Le Moulin à Poivre”

- Placer le bâton derrière le dos et maintenir au niveau des coudes
- Tourner doucement le regard à droite, le corps suit le mouvement de la tête, expirer
- Revenir au centre, inspirer
- Tourner doucement le regard à gauche, le corps suit le mouvement de la tête, expirer
- Possibilité de réaliser l'exercice sans bâton
- Faire 10 fois

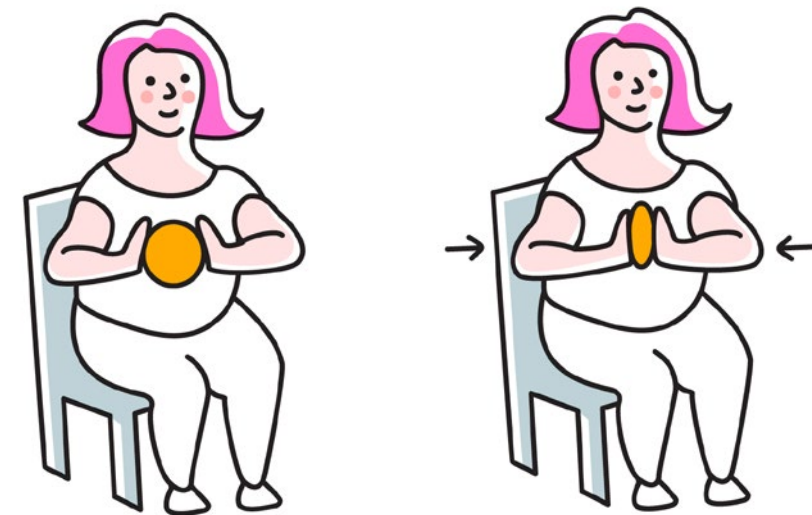


N° 12

## LE HAUT DU CORPS

### “Le Presse-Agrumes”

- Prendre le ballon, un coussin ou joindre les mains
- Placer bien l'objet devant la poitrine, inspirer
- Serrer pendant 5 secondes en expirant
- Relâcher, inspirer
- Faire 10 fois





## “L’Haltérophile”

- Tenir le ballon devant la poitrine,
- Tendre les bras en avant en expirant
- Ramener à la poitrine en inspirant, faire 10 fois

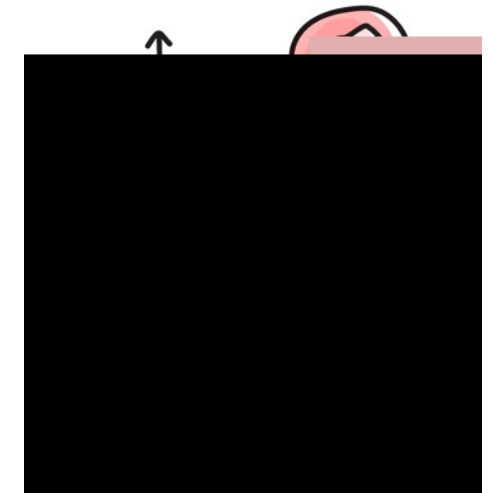


- Tendre les bras vers le haut en expirant
- Ramener à la poitrine en inspirant, faire 10 fois
- Possibilité de faire sans ballon



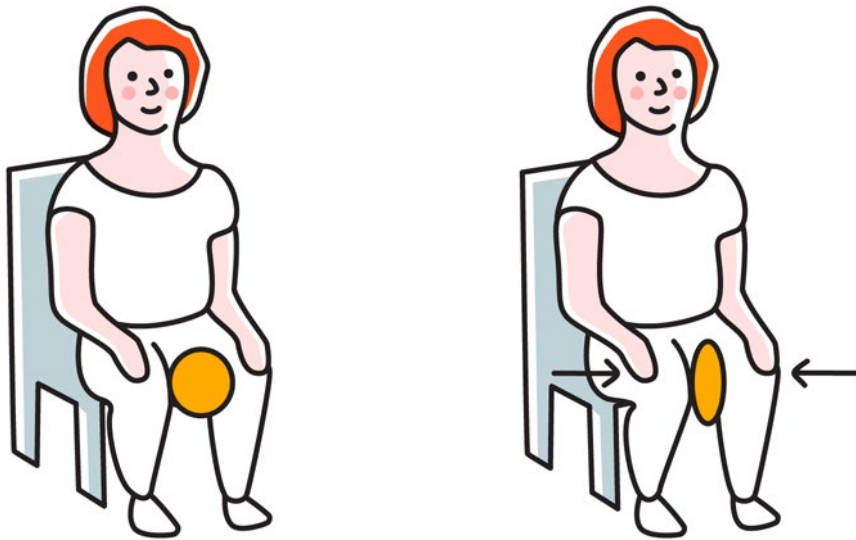
## “Les Haltères”

- Se pencher légèrement vers l’avant, le dos droit
- Tenir une bouteille d’eau de 25 cl dans chaque main
- Tendre les deux bras vers le sol, inspirer
- Plier vers vous les deux bras, expirer
- Possibilité de faire sans bouteille
- Faire 10 fois



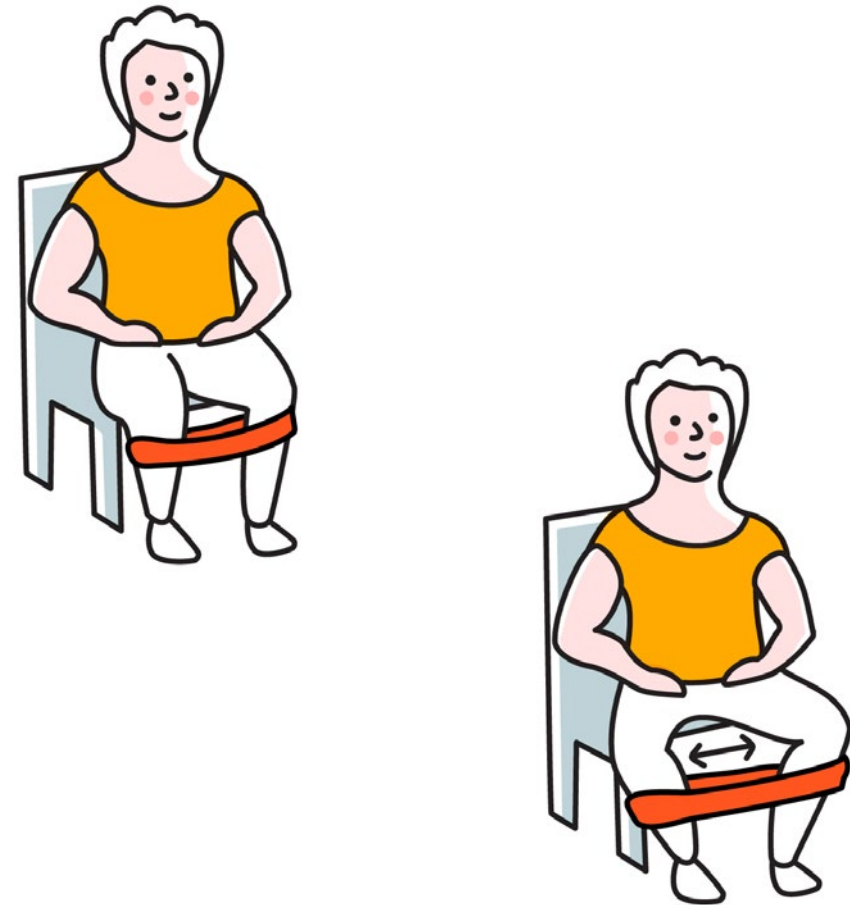
## “L'Étau”

- Positionner entre vos genoux le ballon ou un coussin
- Serrer le entre les genoux pendant 5 secondes, expirer
- Relâcher, inspirer
- Faire 10 fois



## “Le Grand Écart”

- Positionner autour des genoux l'élastique
- Écarter les genoux l'un de l'autre, expirer
- Relâcher, inspirer
- Possibilité de faire sans élastique
- Faire 10 fois



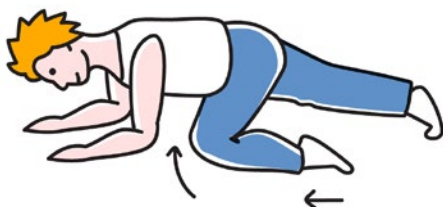
N° 15

## COMMENT SE RELEVER D'UNE CHUTE ?

- Reprenez vos esprits, calmer la respiration et appuyer sur la téléalarme afin de prévenir vos proches
- Assurez-vous de ne pas avoir de blessures graves (fracture, choc à la tête)
- Basculer un bras et une jambe vers leur côté opposé, pour arriver à plat ventre



- Plier une jambe sur le côté et appuyez-vous dessus ainsi que sur les coudes afin d'être progressivement à quatre pattes



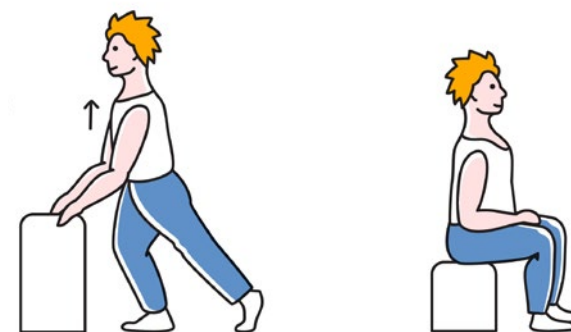
- Dirigez-vous vers un meuble stable
- Prendre appui sur ce meuble pour vous redresser à genoux. Attendez quelques instants, la tête risque de tourner



- Poser un pied à plat devant vous, le genou plié formant un angle de 90°
- Amener les orteils de la jambe arrière en appui sur le sol



- Pousser dans les jambes et tirer dans les bras pour vous relever lentement
- Asseyez-vous, respirez, retrouvez votre calme






**Bravo !**

Un dernier rappel soyez prudent,  
n'allez pas au delà de vos capacités.

Allez-y progressivement dans les exercices  
et amusez-vous !



Alice BOSCHER - Claire BOSCHER

 Suivez nous sur Instagram :

@papymamiepower

@al.bs.mk

@claire.boscher