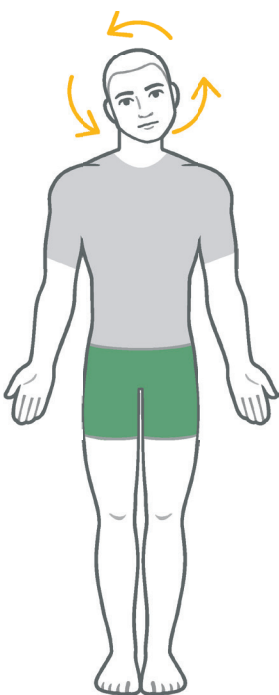




SPORT: Bien préparer ses séances



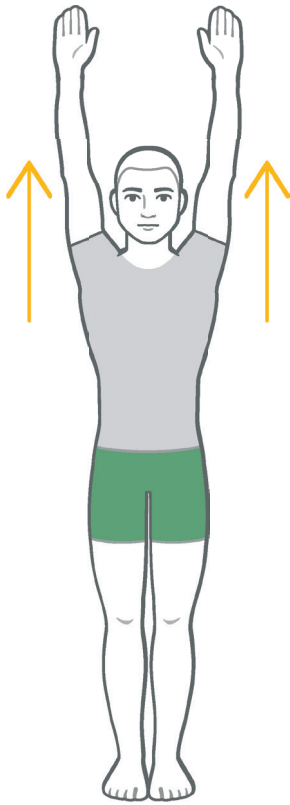
L'important pour une bonne séance de sport ? L'avant et l'après. S'échauffer et s'étirer font partie du rituel indispensable pour éviter les blessures pendant une session et soulager les muscles et le corps après l'effort. Pour les jeunes adultes ou les seniors désireux de s'entretenir, Nathalie Grinda, kinésithérapeute au Centre de Ressources et de Compétences du Kremlin-Bicêtre, propose quelques exercices simples pour améliorer sa condition physique.



Échauffements

Pour la tête, le dos et les cervicales

1. Debout, pencher la tête en avant, le menton sur le sternum, les bras le long du corps. Aller de l'avant vers l'arrière, en pratiquant des mouvements très doux, pour bien étirer le dos.
2. Debout, tourner la tête alternativement sur le côté droit puis sur le côté gauche. En douceur.
3. Enfin, regarder vers la droite le plus loin possible, en effectuant une rotation avec la tête, et en gardant les épaules bien droites.
4. Toujours debout, réaliser dix cercles avec la tête, tout doucement et sans forcer.



Pour les membres supérieurs

1. Debout, pratiquer des cercles avec les épaules, bras le long du corps.
2. Debout, dos bien droit, étirer les bras vers le haut, pieds au sol.
3. Debout, les deux bras tendus en avant, entrelacer ses doigts et effectuer des mouvements de rotation dans un sens, puis dans l'autre. Renouveler l'opération 20 fois.

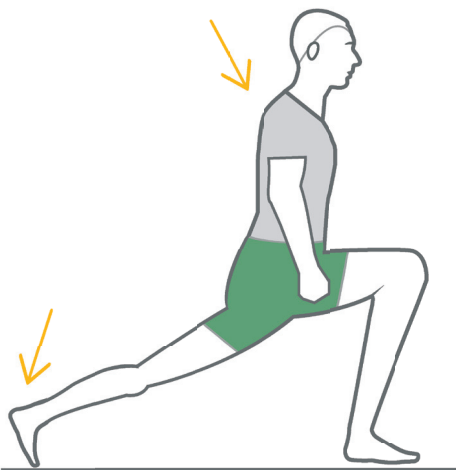
Pour les membres inférieurs

1. Se mettre sur la pointe des pieds, puis redescendre en posant le talon au sol.
2. Marcher en faisant du sur place, en fléchissant légèrement le genou de la jambe levée. Répéter l'exercice 30 fois.
3. Debout, effectuer des petits mouvements de rotation de la cheville.



Étirements

1. Se placer au sol sur un tapis et s'installer à genoux - selon le degré de flexion possible. Ensuite, étirer soigneusement le dos en avant. Successivement creuser le dos en antéversion (position cambrée) et arrondir le dos en rétroversion.
2. Debout, jambes tendues, se pencher en avant et tenter de toucher ses pieds joints, en respirant consciencieusement.
3. Pratiquer des fentes. Fléchir une jambe devant et tendre la seconde en arrière. Porter le poids du corps vers l'avant, en laissant le talon bien au sol derrière de manière à étirer le mollet. On peut aussi le placer sur le côté pour étirer les adducteurs à l'intérieur de la cuisse. Pour débiter, il est possible de s'appuyer à un support.



Les témoignages exposés par les experts, les patients ou l'entourage des patients sont personnels et indépendants. Ils sont fournis à titre d'information et n'ont pas pour objet de donner des avis médicaux, fournir des diagnostics, remplacer des consultations ou promouvoir Sobi.

Fiche développée en collaboration avec Nathalie Grinda, kinésithérapeute au Centre de Ressources et de Compétences du Kremlin-Bicêtre

Références:

Exercices pour les personnes atteintes d'hémophilie, Kathy Mulder, publié par la Fédération mondiale de l'hémophilie, 2010, Illustrations VHI, 1999