



Livret
d'exercices



CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

Prendre soin de mes articulations dans le cadre de mon hémophilie

Avec le soutien institutionnel de



Genou

Cheville

Coude

Aller + loin

Page 4 à 12



Page 13 à 18



Page 19 à 23



Page 24 à 31



- Ce livret permet de vous accompagner au quotidien avec des exercices de différentes difficultés.
- Ils ne doivent pas être douloureux à réaliser.
- Si une douleur se déclenche, ne réalisez pas l'exercice et contactez votre médecin ou votre kinésithérapeute.
- Vous pouvez en parler à votre médecin ou à votre kinésithérapeute.
- Sous chaque exercice, les modalités de répétitions sont à compléter avec votre kinésithérapeute afin d'effectuer les exercices de manière adaptée.
- **Ne faites pas tous les exercices, choisissez ceux qui vous concernent.**



Conseils à suivre

Les étirements doivent être maintenus au moins **30 secondes** sans à-coups.

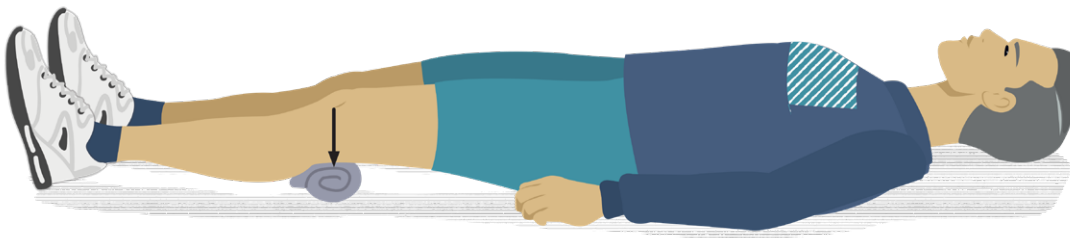
Ils peuvent donner une sensation de **tension**, qui doit être **tolérable mais non douloureuse**.

Ils sont à réaliser de manière douce.



Exercice 1

- Allongé sur le dos, placez un petit coussin ou une serviette roulée sous vos genoux.
- Écrasez-le avec une jambe pendant 10 secondes puis alternez.



..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 2

- Allongé sur le dos, faites comme si vous pédalez avec les jambes.
- Attention à ne pas décoller le bas du dos du sol.

Alternative :

Vous pouvez pédaler en marche arrière.



..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 3

- Assis sur la chaise, tendez les jambes.
- L'autre jambe peut aider à aller plus loin.
- Ramenez les orteils vers vous.
- Maintenez et reposez lentement au sol.



..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 4

- Assis sur une chaise, les jambes un peu écartées.
- Levez-vous légèrement.
- Restez bien droit.
- Se rasseoir doucement.



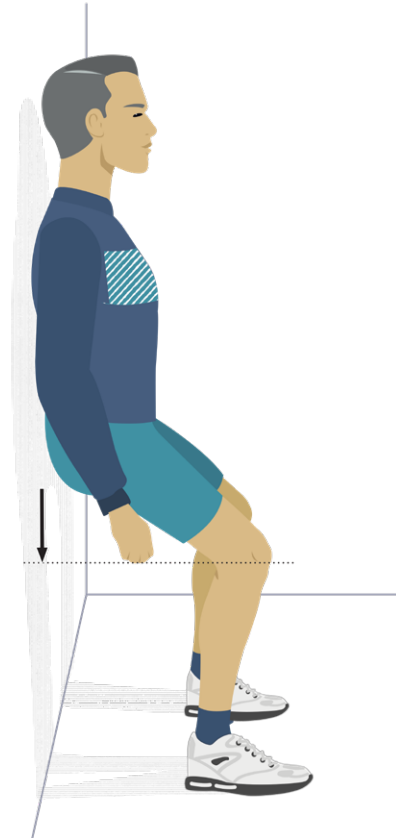
..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 5

- Appuyé dos au mur, descendez les fesses légèrement vers le sol.
- Arrêtez vos fesses à la hauteur des genoux au maximum puis maintenir.



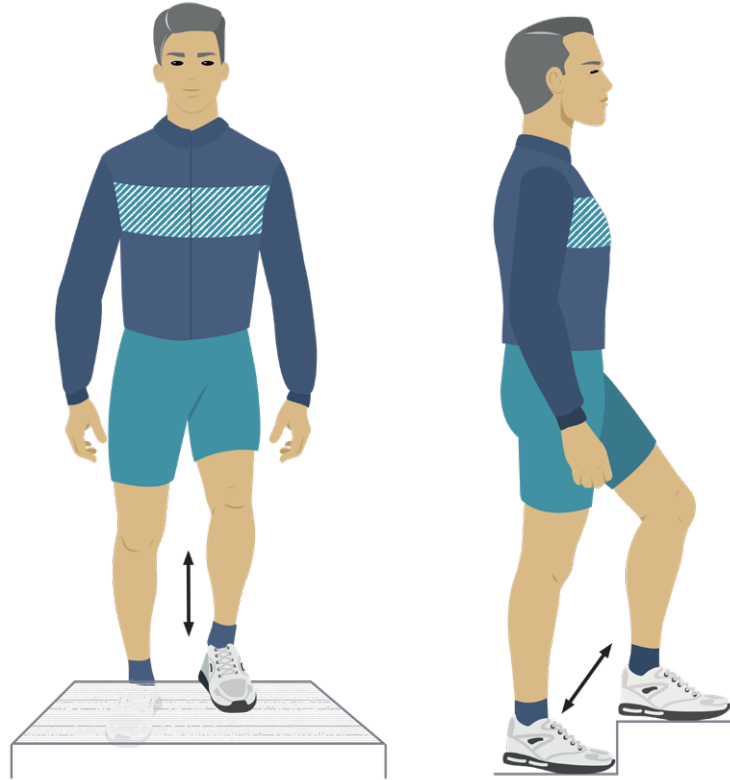
..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 6

- Montez sur une marche avec un pied seulement, sans se tenir si possible.
- Puis redescendez doucement.
- Changez de pied.



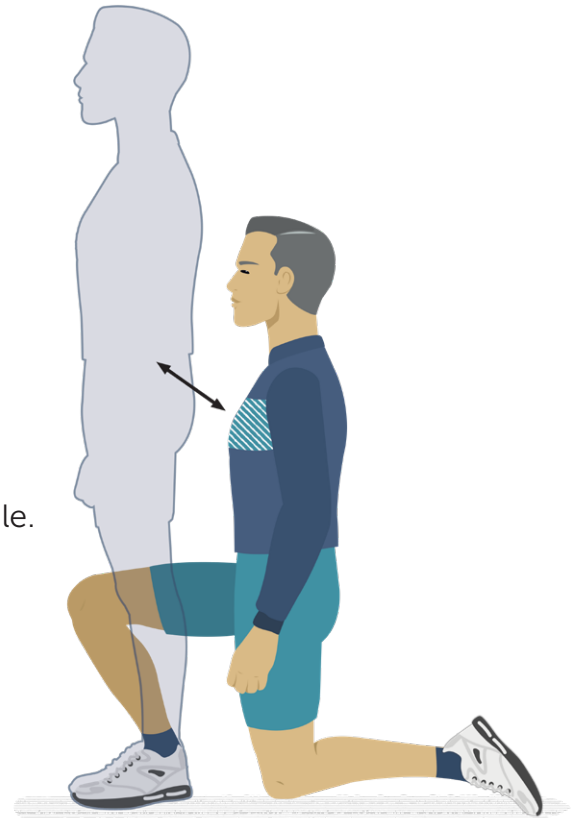
..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 7

- Un genou au sol et l'autre pied devant, se relever doucement sans l'aide des mains si possible.
- Puis revenez à la position initiale.



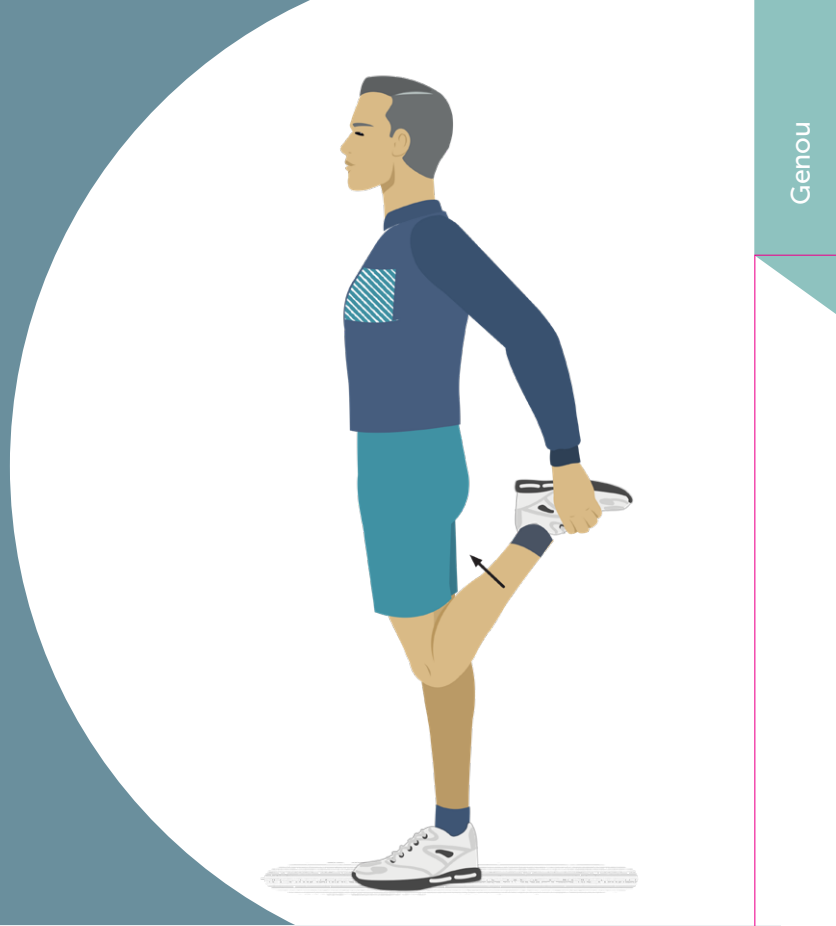
..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Etirement quadriceps :

- Debout face au mur ou face à une table.
- Attrapez votre pied et amenez-le vers vos fesses.
- Maintenez cette position en respirant profondément
- Puis changez de jambe.



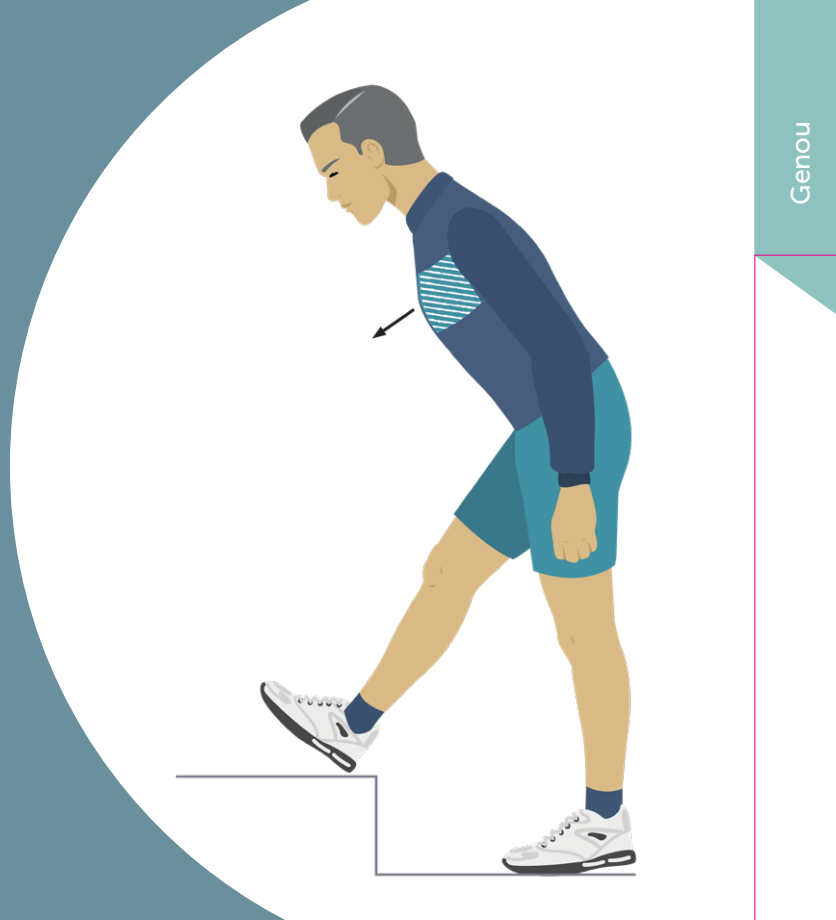
Maintenez l'étirement 30 secondes et le répéter 2 fois

Progression/Remarques



Étirement Ischio-jambiers

- Placez le talon de votre pied sur la première marche des escaliers, gardez la jambe tendue.
- Penchez-vous en avant en gardant le dos bien droit.
- Maintenez cette position en respirant profondément



Maintenez l'étirement 30 secondes et le répéter 2 fois

Progression/Remarques



Exercice 1

- Si possible, tendez une jambe vers l'avant, sinon gardez la jambe pliée.
- Ramenez la pointe du pied vers vous



Alternative :

Vous pouvez aussi faire des cercles avec la pointe des pieds



..... séries de répétitions

Progression/Remarques

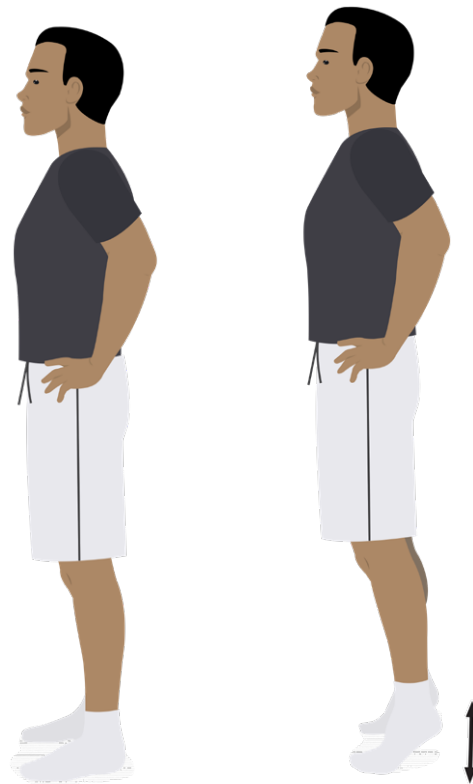


Exercice 2

Debout, montez sur la pointe des pieds et redescendez lentement.

Alternative :

Parcourez votre pièce en restant sur la pointe des pieds.





Exercice 3

- Placez vos pointes de pied sur une marche en laissant dépasser vos talons dans le vide.
- Descendez lentement les talons.
- Puis remontez.





Exercice 4

- Assis sur une chaise, faites rouler une balle sous le pied en appuyant plus ou moins.
- Déplacez la balle sur toutes les zones du pied.



..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Etirement triceps sural

- Placez vos mains contre le mur au niveau des épaules.
- Faites un pas en arrière (le mollet à étirer est derrière).
- Les pieds et les genoux sont alignés et regardent devant.
- Enfoncez le talon dans le sol jusqu'à sentir un étirement.
- Maintenez cette position en respirant profondément.



Maintenez l'étirement 30 secondes et le répéter 2 fois

Progression/Remarques



Étirement releveurs

- Debout face au mur ou à une table.
- Posez le dos d'un pied contre le sol.
- Maintenez cette position en respirant profondément



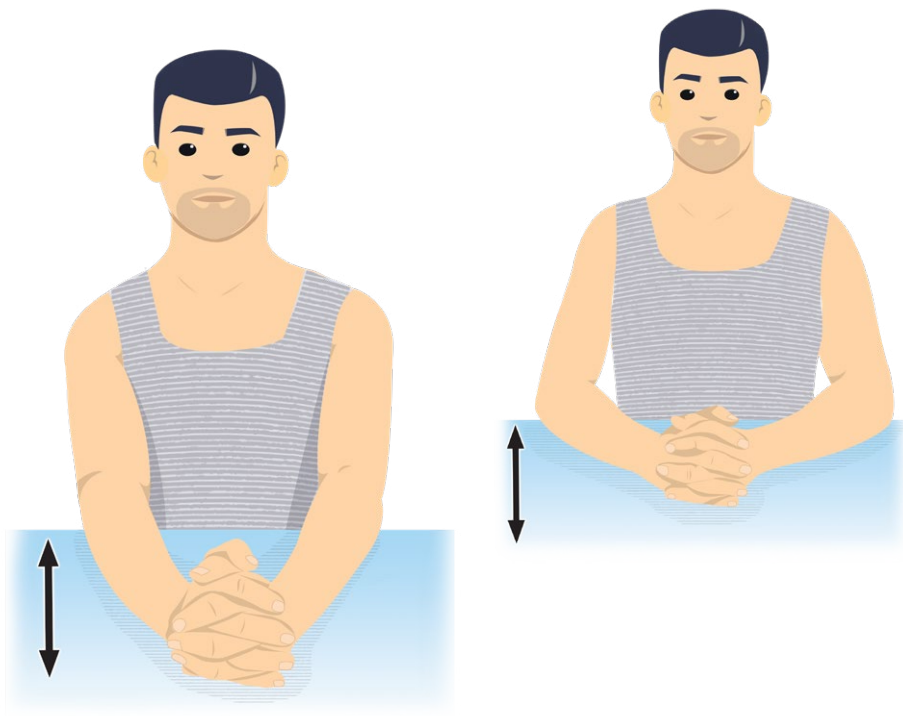
Maintenez l'étirement 30 secondes et le répéter 2 fois

Progression/Remarques



Exercice 1

- Joignez les 2 mains posées sur une table.
- Tirez doucement vers l'avant afin de tendre les bras.
- Puis repliez vers vous.



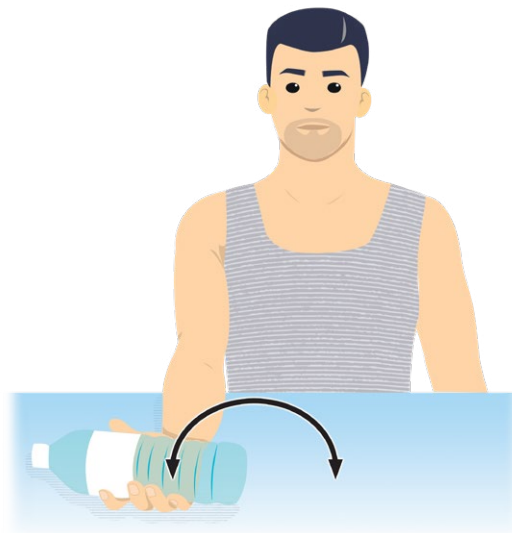
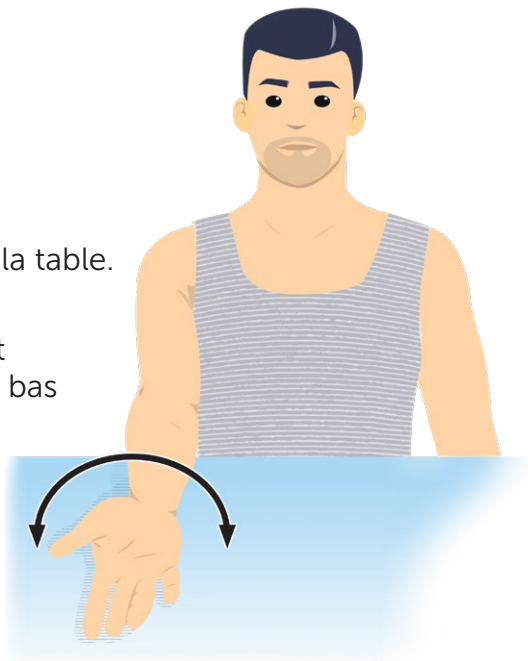
..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 2

- Placez un bras sur la table.
- Retournez la main, paume vers le haut puis paume vers le bas



Alternative :

Pour augmenter la difficulté, vous pouvez utiliser une bouteille plus ou moins remplie

..... séries de répétitions

Progression/Remarques

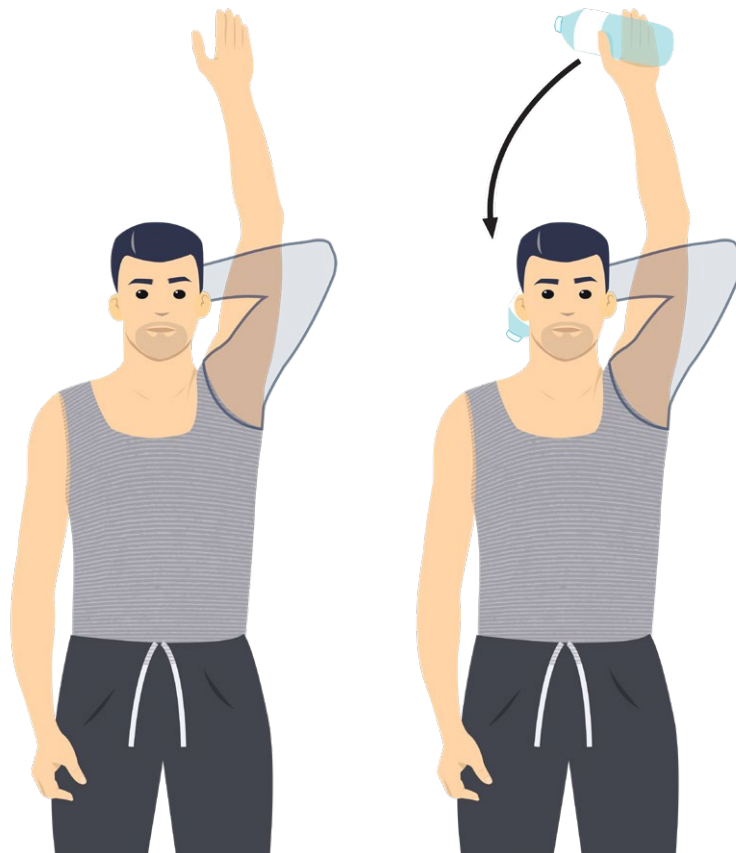


Exercice 3

Tendez le bras en direction du plafond, le replier derrière la tête puis remontez doucement.

Alternative :

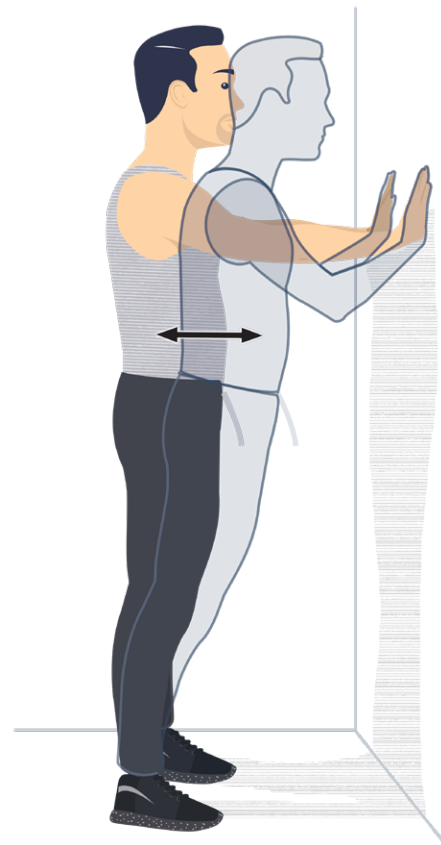
Utilisez une bouteille d'eau





Exercice 4

- Les bras tendus, placez vos mains contre le mur à hauteur d'épaule
- Eloignez plus ou moins vos pieds du mur.
- Puis pliez vos bras de manière à vous rapprocher du mur.
- Restez droit comme une planche lors de l'exercice.



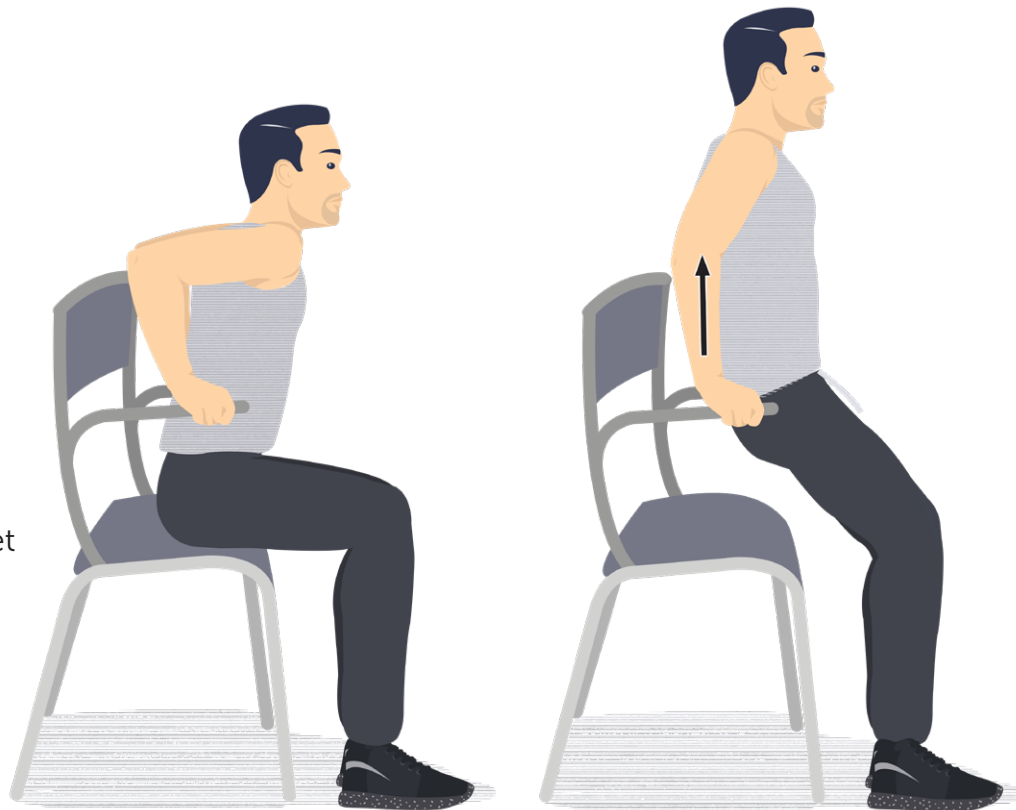
..... séries de répétitions

Progression/Remarques



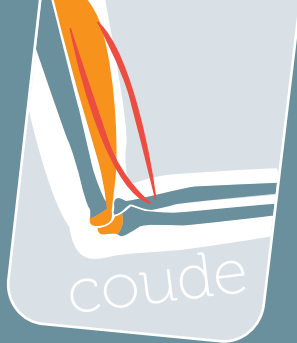
Exercice 5

Assis sur une chaise avec accoudoirs, poussez sur vos bras pour les tendre et relevez vos fesses.



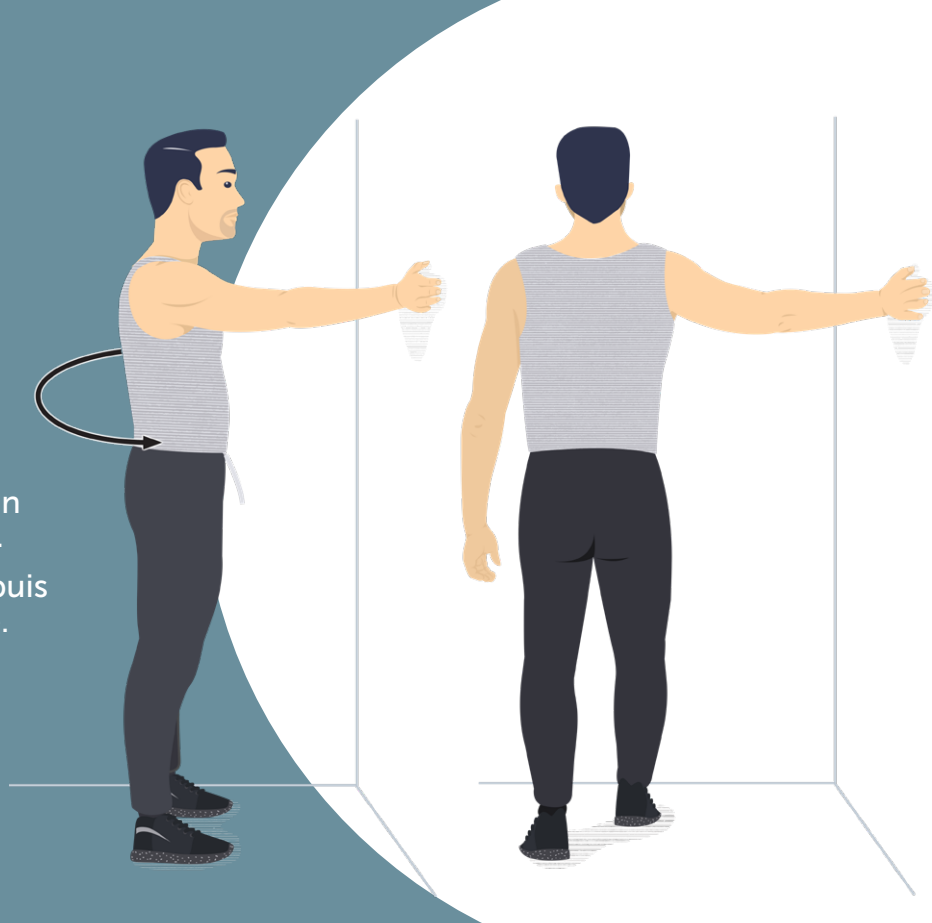
..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Étirement biceps

- Face au mur, placez votre main au mur à hauteur des épaules.
- Placez vos doigts sur le côté puis tournez-vous du côté opposé.
- Avancez une jambe
- Maintenez cette position en respirant profondément.
- Changez ensuite de bras.



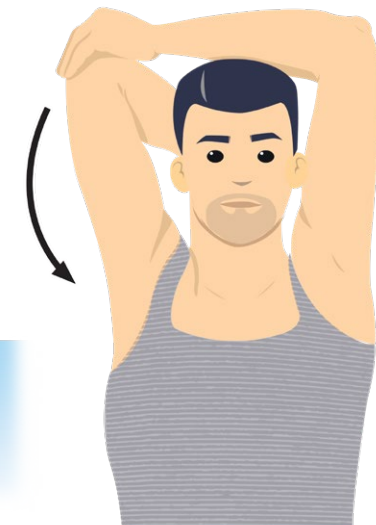
Maintenez l'étirement 30 secondes et le répéter 2 fois

Progression/Remarques



Éirement triceps

- Placez votre main sur l'épaule du même côté.
- Aidez-vous de votre autre bras pour amener le coude sur la tête.
- Maintenez cette position en respirant profondément.



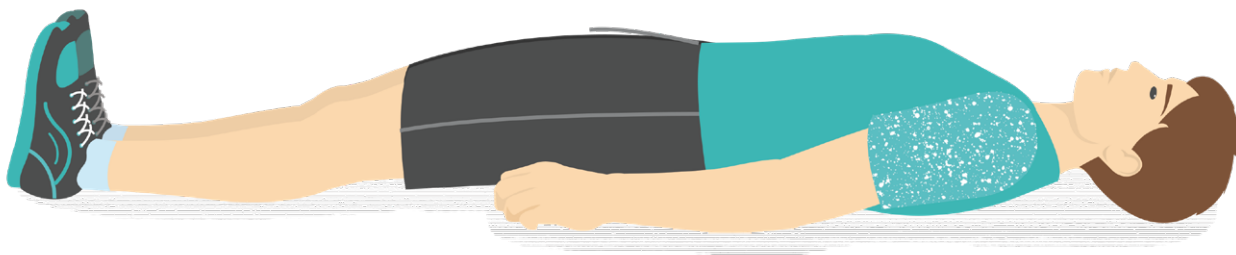
Maintenez l'étirement 30 secondes et le répéter 2 fois

Progression/Remarques



Exercice 1

- Allongé sur le dos, les bras le long du corps.
- Enfoncez les talons vers le bas et la tête vers le haut, rentrez le menton.
- Plaquez le dos contre le sol.
- Maintenez 20 secondes.

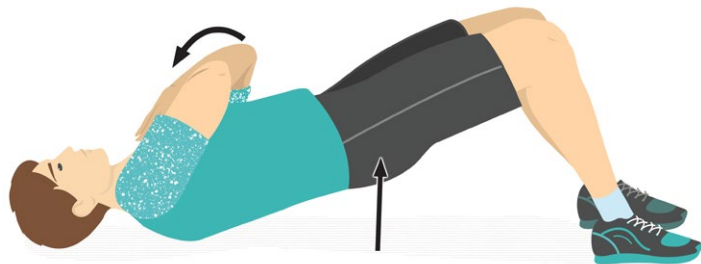


Alternative :

Vous pouvez aussi le faire debout contre un mur.

..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 2

Allongé sur le dos, pliez les jambes puis levez les fesses.

Vous pouvez :

- Maintenir
- Monter puis descendre
- Lever une jambe
- Croiser les bras sur le torse

..... séries de répétitions

Progression/Remarques

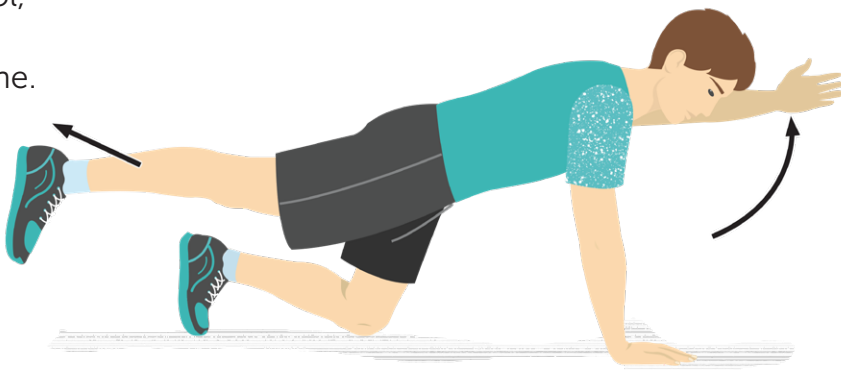
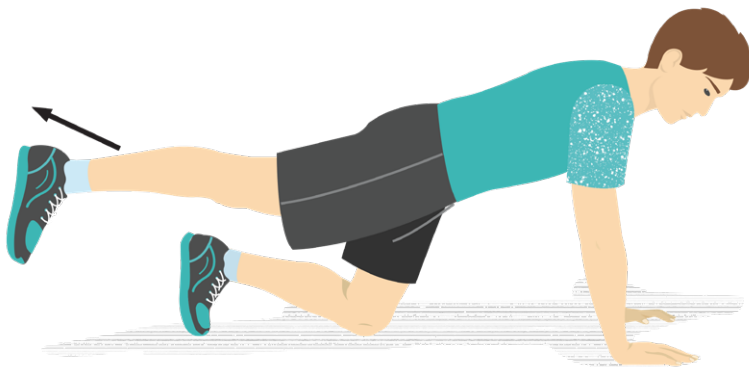


Exercice 3

- A quatre pattes, le regard vers le sol, ne pas creuser le dos, dos droit.
- Levez la jambe droite puis la gauche.
- Levez le bras droit puis le gauche.

Alternative :

Levez en même temps le bras et la jambe opposée.
Puis alternez.



..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Exercice 4

- Placez-vous devant une chaise.
- Mettez-vous sur un pied.
- Lorsque vous êtes bien stable, fermez les yeux.
- Puis changez de jambe.

Alternative :

Vous pouvez plier légèrement le genou au sol.



..... séries de répétitions

Progression/Remarques



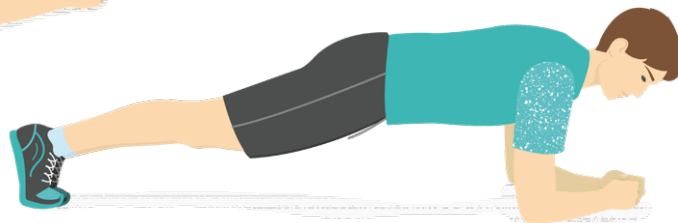
Exercice 5

- Sur le ventre, placez vos coudes sous les épaules, genoux au sol.
- Levez les fesses de manière à former une planche.
- Regardez vos mains.
- Maintenez la position puis relâchez doucement.



Alternative :

Mettre les pieds au sol et levez les genoux.
Attention à ne pas creuser le bas du dos.



..... séries de répétitions

Progression/Remarques



Etirement du Psoas

- Placez un genou au sol et l'autre pied devant.
- Avancez votre bassin.
- Maintenez cette position en respirant profondément.



Maintenez l'étirement 30 secondes et le répéter 2 fois

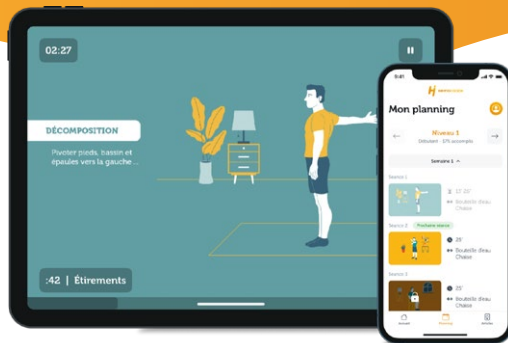
Progression/Remarques



Hemocoach

Pour que chaque patient atteint d'hémophilie puisse suivre un programme d'activité physique qui lui ressemble

HémoCoach est une application mobile proposant un programme d'activité physique complet adapté aux besoins des personnes atteintes d'hémophilie, à leurs capacités & à leur quotidien.



Téléchargez dès maintenant l'application sur l'App Store ou le Google Play Store



- ✓ Un programme sur-mesure, d'intensité progressivement croissante.
- ✓ Des exercices variés : des étirements, des exercices pour le haut et le bas du corps et du cardio.
- ✓ A réaliser à la maison avec des objets du quotidien.

Pour toute demande d'information médicale, veuillez nous envoyer un email à medinfo.fr@sobi.com.

Programme réalisé en collaboration avec :

- **Saïd MOHAMMEDI**
(enseignant en activité physique adaptée - Paris)
- **Nathalie GRINDA**
(kinésithérapeute - Hôpital Bicêtre, Paris)
- **Sébastien LOBET**
(kinésithérapeute - Cliniques universitaires Saint-Luc, Belgique)
- **Loïc MAZOYER**
(kinésithérapeute - Dingsheim)
- **Yannael GORCE**
(kinésithérapeute - CHU de Clermont-Ferrand)
- **Xavier MACHUEL**
(kinésithérapeute - Reims)

Ce livret d'exercices
a été élaboré par les équipes
du CHU de Clermont-Ferrand
avec le soutien institutionnel
de Sobi France

Vos données personnelles font l'objet d'un traitement par Sobi France ayant pour finalité (i) de planifier, mener, rapporter et suivre les interactions avec vous, dans le respect de la Charte et du Référentiel de certification de l'activité d'information promotionnelle établi par la Haute Autorité de Santé (HAS), ainsi que la gestion de vos remarques ou observations relatives à la qualité de l'information délivrée par Sobi France, (ii) de vous fournir des informations pertinentes et personnalisées sur nos produits, nos aires thérapeutiques, nos formations et notre service clients en fonction de vos centres d'intérêts (par email, courrier, téléphone), (iii) d'effectuer une évaluation de vos préférences nous permettant d'adapter nos moyens de communications à votre égard en fonction de votre profil et/ou de votre segment, et (iv) de vous proposer de participer à des études de marché ou des enquêtes.

Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement de vos données, d'un droit à la limitation du traitement, ainsi que du droit de définir des directives relatives au sort de vos données après votre décès. Vous pouvez vous opposer au traitement de vos données et demander à être retiré de notre base "prospect" sans avoir à vous justifier. Lorsque vous acceptez les actions d'information promotionnelle de la part de Sobi France, les traitements qui relèvent d'une obligation légale de Sobi France (par exemple la planification et la traçabilité des interactions entre Sobi France et vous) ne peuvent pas faire

l'objet d'une demande d'opposition et ne peuvent donner lieu à effacement que sous conditions, notamment après que la conservation des informations en cause ne soit plus considérée comme nécessaire. Vous pouvez exercer vos droits auprès du Délégué à la protection des données : RDP.FR@sobi.com ou Immeuble Pacific, 11-13 Cours Valmy, 92800 Puteaux.

Pour une information complète relative au traitement de vos données, veuillez consulter notre site internet au sein de la Rubrique "Données Personnelles".

Dans l'éventualité où votre entretien avec un représentant de SOBI France serait suivi d'un repas impromptu, vos données feront l'objet d'un traitement à des fins de respect du dispositif "anti-cadeaux" et de transparence des liens d'intérêt. Veuillez consulter la mention d'information prévue à cet effet sur la feuille d'embarquement qui vous est remise par votre interlocuteur SOBI France.

Pour toute demande d'information médicale, veuillez nous envoyer un email à medinfo.fr@sobi.com.

Pour toute remarque relative à la qualité de l'information délivrée par les délégués Sobi France, veuillez nous envoyer un email à affaires.pharmaceutiques@sobi.com.

Conformément à la loi n°2019-774 du 24 juillet 2019 relative à l'organisation et à la transformation du système de santé, Sobi France ne finance pas les frais d'hospitalité (ex : frais d'inscription, de restauration, d'hébergement et/ou de transport...) des étudiants.



Pour en savoir plus,
rendez-vous sur
notre site internet
www.sobi-france.fr



Rejoignez-nous sur
notre page LinkedIn
Sobi France
pour découvrir nos
actualités