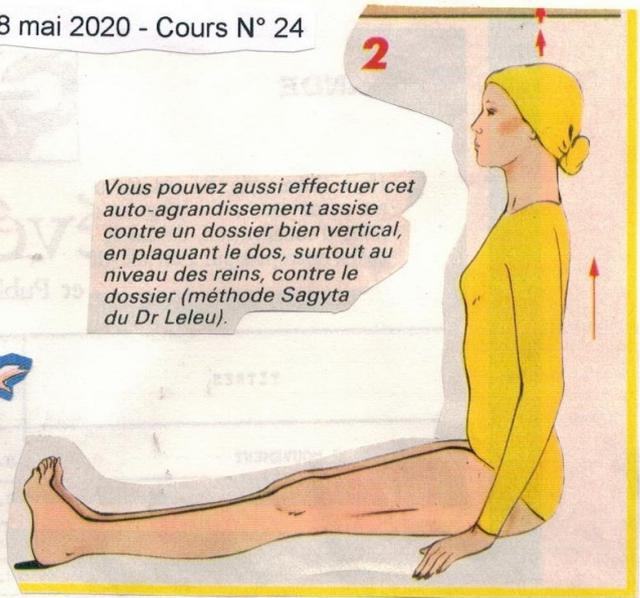
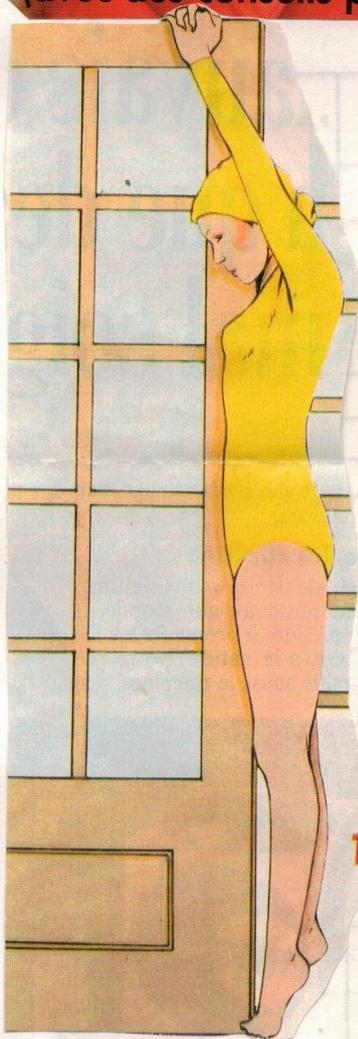


Lundi 18 mai 2020 - Cours N° 24

idées pour se sentir bien chez soi

(avec des conseils pièce par pièce)



Vous pouvez aussi effectuer cet auto-agrandissement assise contre un dossier bien vertical, en plaquant le dos, surtout au niveau des reins, contre le dossier (méthode Sagyta du Dr Leleu).

Pour détasser le dos, rien ne vaut les suspensions : accrochez-vous de façon que vos pieds ne touchent pas le sol, à un haut de porte (bien calée - 1), à une barre à fixer dans un chambranle de porte (l'idéal étant l'espalier). Laissez-vous d'abord pendre, tout simplement, en respirant bien tout le temps, relâchez, revenez à terre ; puis suspendez-vous de nouveau, bien droite ; baissez la tête et, en même temps, pliez les genoux et levez-les en essayant de les toucher avec le front

Premiers soins

Apprendre

les bons gestes

1 Perte de connaissance

Il se peut qu'en se blessant, la personne se soit évanouie. Elle ne répond pas aux questions et ne réagit pas, mais respire (on sent un souffle sur sa joue en se penchant sur le visage de la victime et l'on voit son thorax se soulever). Dans ce cas-là, alertez les secours. En attendant leur arrivée, il faut mettre le blessé en position latérale de sécurité (sur le côté, en chien de fusil). Cette position évite que la personne ne s'étouffe avec sa langue ou des liquides. Le coude et la jambe oppo-

sés sont pliés afin de former des points d'appui.

Les bons gestes

- Desserrer les entraves (ceinture, col) pour faciliter la respiration.
- Basculer doucement la tête en arrière pour éviter que la langue ne tombe dans la gorge. Ouvrir la bouche et retirer tout corps étranger si nécessaire.



UN MOUVEMENT ANTI-TASSEMENT

Notre mouvement s'inspire du stretching (= étirements), gymnastique venue de Californie. Son but : étirer chaque muscle au maximum pour allonger, alléger, délier, assouplir, et redistribuer la masse des muscles du bas vers le haut (très utile pour qui a tendance à s'alourdir des fessiers et des jambes).



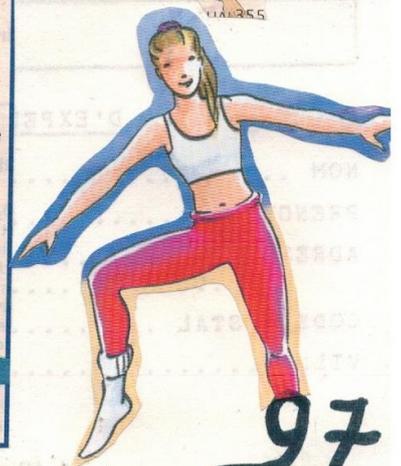
- Allonger le blessé et se placer à ses côtés, à genoux, au niveau du thorax.
- Écarter son bras (celui se trouvant du côté où l'on va retourner le blessé) perpendiculairement au corps. Puis, plier son coude, paume de la main tournée vers le haut. (Voir schéma 1).
- Plier l'autre bras, en collant le dos de la main du blessé contre son oreille. En

maintenant bien cette position, saisir la jambe se trouvant du même côté et la replier.

- Toujours en maintenant la main de la victime collée contre son oreille, rouler très doucement le corps sur le côté jusqu'au contact du genou contre le sol. (Voir schéma 2).
- Retirer délicatement sa main (Voir schéma 2).

Les limites

Si l'on soupçonne une fracture de la colonne vertébrale, ne pas bouger le blessé.



De nouvelles inspirations, pour votre maison



dédiés à votre bien-être



Une jambe en appui sur un support par exemple un tabouret.

Tâche à réaliser : Rapprocher les épaules du sol sous l'effet de la pesanteur.

Déroulement de l'action : Laisser les épaules descendre vers le sol sous l'effet de la pesanteur et du relâchement. Maintenir la posture 30 secondes à 1 minute. Répéter au moins 2 fois.

Précautions : Garder la nuque étirée dans le prolongement du dos regard vers le sol et les genoux déverrouillés. Expirer lentement et profondément. Pour revenir à la position verticale, dérouler lentement la colonne vertébrale.

Tâche à réaliser : Eloigner le bassin du talon de la jambe tendue en maintenant le tronc à l'oblique avant.

Déroulement de l'action : Enfoncer fortement le talon de la jambe tendue dans le tabouret pendant 6 secondes puis relâcher la pression du talon et éloigner le bassin vers l'arrière pendant 12 à 15 secondes. Effectuer 2 fois de chaque jambe.



Mains en appui sur un support fixe à la hauteur des hanches, bras tendus.

Quelques exercices pour commencer en forme et de bonne humeur.



Debout, dos droit, mains à plat sur une table, jambe droite fléchie, le bassin immobile face à la table. Etirez la jambe gauche derrière la jambe droite, le pied posé sur le côté extérieur. Gardez cette position pendant 10 secondes et alternez 10 fois.

Sur le ventre, prenez vos chevilles dans vos mains. En expirant, rapprochez les talons le plus près possible des fesses sans décoller les cuisses et sans cambrer les reins.



Le dos droit, pied droit à l'extérieur de la jambe gauche tendue, main droite derrière vous, main gauche sur la jambe droite. En expirant, pivotez le tronc et la tête vers la droite, sans soulever les hanches. ◀ Alternez 10 fois.

Conseil de Bruno da Cruz, kinésithérapeute
Concentrez-vous bien sur chacun de ces étirements pour éviter une mauvaise position.



La gym des kinés

Ces exercices étirent les muscles des hanches, leur apportant plus de souplesse.

Les escaliers, c'est top pour se muscler

MAINTENANT

Exercice : il est urgent de bouger

renforce aussi le squelette et retarde les effets de l'ostéoporose.



La bonne prévention

Etirements et assouplissements

- 1 Le mollet
- 2 Le tendon d'Achille



ETIREMENTS MUSCULAIRES

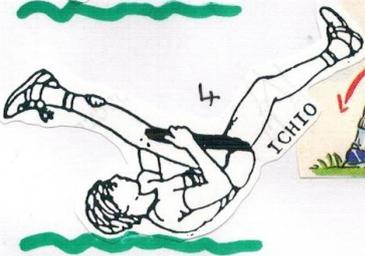


1/2/3/4: ISCHIO-JAMBIERS

- 1 Attaquer le sol par le talon.
- Dérouler le pied pour transférer le poids du corps vers l'avant.
- Pousser par la pointe pour lancer la foulée suivante.



TIBIA ANTERIEUR



Conseil Avant de commencer ces exercices, chauffez vos muscles



Le quadriceps

Tenir chaque position en respirant de façon régulière et profonde pendant 20 secondes environ.

LES IMMANQUABLES MAISON #chez vous



étirer

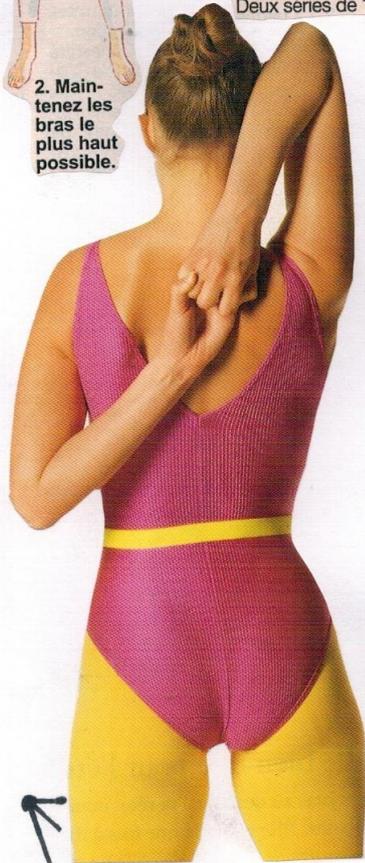
Biceps, triceps, deltoïdes... Soyez ferme avec vos muscles au moins 10 minutes par jour.

Poings serrés

Debout, pieds écartés, buste penché en avant, tête dans le prolongement de votre corps, bras tendus en arrière le plus haut possible. Rapprochez les poings jusqu'à ce qu'ils se touchent. Tenez 5 secondes et relâchez. Deux séries de 10.



2. Maintenez les bras le plus haut possible.



1 Tenez-vous debout bien droit. 2 Prenez appui sur une chaise stable. Mettez l'arrière de votre talon gauche en avant des orteils de votre pied droit.



Pompes verticales

Debout, face à un mur, à une cinquantaine de centimètres env., jambes légèrement pliées, mains à plat sur le mur à hauteur du visage, fléchissez les bras pour venir toucher le mur avec le menton. Revenez à la position initiale. Faites deux séries de 10.



Debout, jambes fléchies, doigts croisés, bras tendus au dessus de la tête, exercez 2 poussées, l'une à l'oblique haute en poussant les mains, l'autre à l'oblique basse au niveau du pubis en poussant vers le bas.

La gym qu'il leur faut

Dos droit — Nuque droite, menton rentré: attrapez vos doigts comme sur la photo en inspirant à fond. Tiens la pose cinq secondes en bloquant ta respiration. Déplie lentement tes bras en soufflant. 6 fois en changeant de côté à chaque fois.

ÉTIREMENT DU QUADRICEPS.

En position debout, prenez le pied droit dans la main droite, puis ramenez le talon sur la fesse droite. Pour effectuer l'étirement du droit antérieur, poussez le bassin vers l'avant et tirez le genou vers l'arrière. Pour des raisons d'équilibre évidentes, il est possible de prendre appui sur un bâton ou sur une barre fixée au mur. Soufflez fort pendant l'étirement afin de favoriser le relâchement musculaire. Passez ensuite à l'autre cuisse.

Ces exercices sont à exécuter 5 fois minimum

Les méthodes douces pour sculpter

De dos à votre chaise, jambe au sol fléchie, posez l'autre jambe sur la chaise et redressez le dos. Avancez le genou de la jambe au sol sans bouger le buste. Ressentir l'étirement au niveau de la hanche de la jambe posée sur la chaise ou sur le haut de la cuisse ou au bas du dos.

