|  |
| --- |
| **Programme de maintien de la force pour les déplacements : Mme ……** |
| **Déplacements** | **Fait (date)** | **Facile** | **Difficile** |
| Poser « en suspension » 10 sec le pied D sur la balle |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Poser « en suspension » 10 sec le pied G sur la balle  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Devant le tintébin, se pencher en avant et se lever du siège : 5 x  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Assise, lever la jambe D 10 x |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Assise, lever la jambe G 10x  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Debout, avec le tintébin, se balancer 10x de droite à gauche en gardant la ligne d’horizon.  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Coucher, ramener la jambe D puis l’éloigner direction mur. Idem pour la jambe G. 10 x |  |  |  |
|  | Image associée |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Ergothérapeute :