

Travailler ses jambes ou se mettre debout à l'aide d'une échelle

Se mettre debout quand on est tétraplégique ou paraplégique... Pourquoi ? Il paraît que c'est bon pour les articulations, les os, la tension, la digestion et la tête. Ce petit document « technique » qui vient s'ajouter à la vidéo.

Avertissement

Les exercices proposés sont un partage d'expérience que vous êtes libre d'appliquer sous la forme présentée ou sous une forme adaptée à votre besoin. Dans tous les cas, la pratique de ces exercices, adaptés ou non, se fait sous votre seule et entière responsabilité.



L'idée m'est venue chez un physiothérapeute qui m'a demandé de me mettre debout contre un espalier de gymnastique. Une fois debout (avec son aide), il a mis une sangle pour me maintenir et pouvoir faire quelques exercices. Je me suis dit que je pourrai le faire à la maison mais sans l'aide d'une personne.

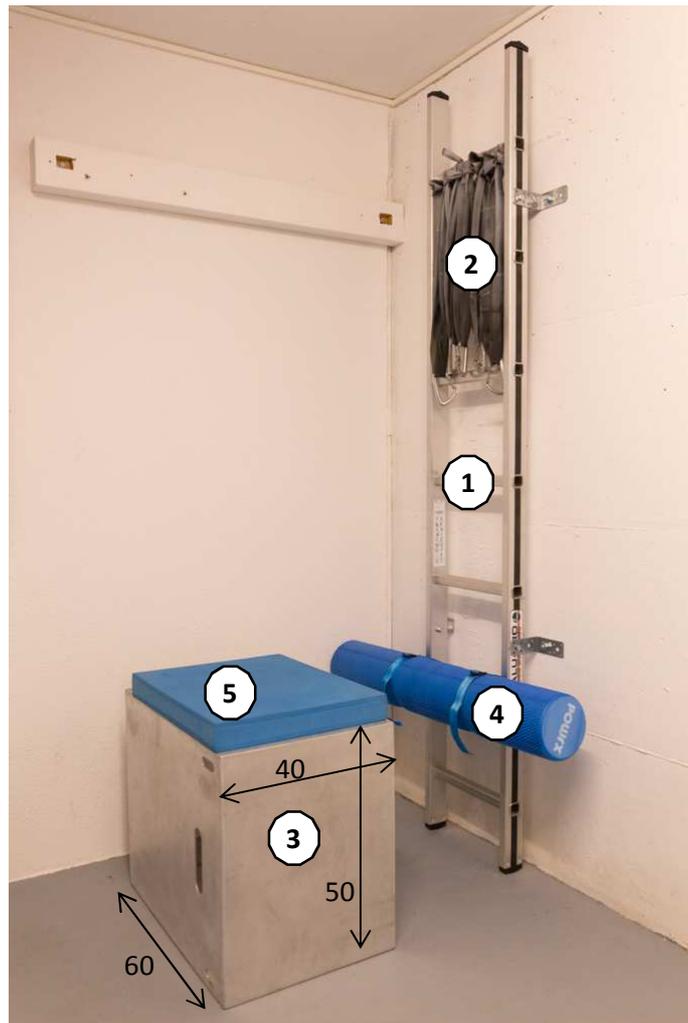
Points forts, on peut :

- ...faire des exercices seul
- ...muscler ses jambes (si elles « répondent ») en répétant le mouvement assis-debout-assis-...
- ...adapter la difficulté : en diminuant le nombre d'élastique
- ...positionner les pieds de différentes manières ou sur un support « instable » comme un tapis en mousse afin d'augmenter la recherche d'équilibre
- ...adapter la hauteur de l'assise (caisson 40x50x60cm)
- ...se tenir à l'aide des mains de différentes manières ou hauteurs

Points faibles, attention :

- Il faut une personne qui « assure » si on manque d'équilibre ou de force
- Ça prend de la place et il faut un mur contre lequel on peut se fixer

Présentation du « hardware » :



1. Echelle fixée au mur à l'aide de 4 équerres
2. Elastiques (6) de gymnastique (ici modèle « dur ») avec mousqueton
3. Caisse en aluminium 40x50x60cm
4. Rouleau en mousse (Ø15x90cm) tenue avec 2 sangles
5. Carré de mousse (50x40x6cm) pour exercice de balance
6. Baudrier d'escalade



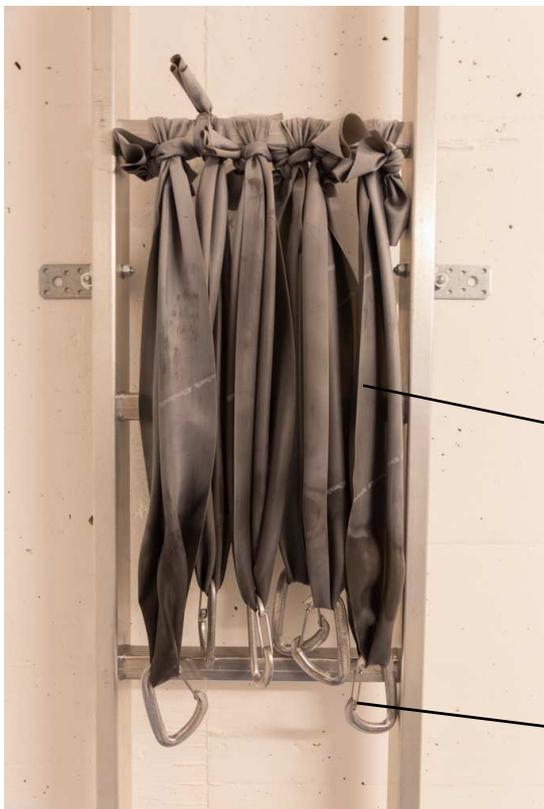
Détails :



Rouleau mousse pour gymnastique, yoga



Comme on ne peut pas serrer « à fond » sur une échelle en alu, mieux vaut ce type d'écrou pour éviter qu'il se dévise



Bande élastique pour gymnastique ou thérapie (thera band, sissel, powrx,...)

