



- 1- POSER LES MAINS SUR LA RAMPE
- 2- PIEDS ECARTES
- 3- GENOUX TENDUS
- 4- TRANSFERER (BASCULER) LE POIDS DU CORPS D'UNE JAMBE A L'AUTRE

- 1- POSER LES MAINS SUR LA RAMPE
- 2- MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS
- 3- REPOSER LES PIEDS A PLAT
- 4- DECOLLER LA POINTE DES PIEDS
- 5- REPOSER LES PIEDS A PLAT

- 1- POSER LES MAINS SUR LA RAMPE
- 2- SE TENIR DROIT
- 3- FLECHIR LES GENOUX DE QUELQUES DEGRES
- 4- REMONTER

- 1- POSER LES MAINS SUR LA RAMPE
- 2- MONTER LE GENOU CÔTE OPERE DEVANT SOI
- 3- REPOSER LE PIED
- 4- RECOMMENCER

**LIVRET PATIENT / PARCOURS MOTEUR**

Nom et Prénom : .....

Opération : .....

Date de l'opération : ..... / ..... / .....

Ce parcours moteur vous est proposé par l'équipe de rééducation du pavillon E.  
Il est composé de **4 ateliers**.

Chaque atelier vous sera présenté, expliqué et ajusté à vos capacités par un **kinésithérapeute**.

Vous pourrez par la suite le faire en **autonomie**, ou bien accompagné d'un **moniteur en activités physiques adaptées**.

L'objectif étant de favoriser une reprise d'activité physique douce et adaptée, que vous soyez **acteur de votre rééducation**, et ainsi retrouver de l'**autonomie**

**EQUIPE DE REEDUCATION PAVILLON E**  
**HOSPICES CIVILS DE LYON**



## ATELIERS :

- **Atelier orange**: « balancement du poids du corps »
- **Atelier vert**: « montée sur le pointes de pieds/ montée sur les talons »
- **Atelier bleu**: « mini-squat »
- **Atelier violet**: « montée de genou »

## CONSIGNES DU KINESITHERAPEUTE :

- **Atelier orange** : oui / non / nb de série/répétition/particularités
- **Atelier vert** : oui / non/ nb de série/répétition/particularités
- **Atelier bleu** : oui/non/ nb de série/répétition/particularité
- **Atelier violet** : oui/non/ nb de série/répétition/particularités

*A remplir par vous-même*

Date : .../ .../.....	Atelier orange	Atelier vert	Atelier bleu	Atelier violet
Matin				
Après-midi				

Date : .../ .../.....	Atelier orange	Atelier vert	Atelier bleu	Atelier violet
Matin				
Après-midi				

Date : .../ .../.....	Atelier orange	Atelier vert	Atelier bleu	Atelier violet
Matin				
Après-midi				

Date : .../ .../.....	Atelier orange	Atelier vert	Atelier bleu	Atelier violet
Matin				
Après-midi				

Date : .../ .../.....	Atelier orange	Atelier vert	Atelier bleu	Atelier violet
Matin				
Après-midi				

Date : .../ .../.....	Atelier orange	Atelier vert	Atelier bleu	Atelier violet
Matin				
Après-midi				