



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**

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

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

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

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

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				