

Notes :

Neuropathies périphériques

1 Écartement des doigts



Assoyez-vous bien droit ou en position debout pieds largeur des épaules. Écartez les doigts les uns des autres. Ramenez vos doigts ensemble tout en les gardant bien droits. Pour progresser, répétez avec un élastique autour de vos doigts. 10 écartements chaque main AU QUOTIDIEN: au moment du brossage des dents matin et soir

2 rotation du poignet



Assoyez-vous bien droit ou en position debout pieds largeur des épaules. Supportez l'avant-bras avec la main opposée juste au-dessus du poignet. Formez un poing détendu avec les doigts puis effectuez des rotations du poignet dans le sens horaire. Répétez dans le sens contraire. 5 rotations/sens chaque poignet AU QUOTIDIEN: Au moment du brossage des dents matin et soir

3 Pincement de la serviette



En position assise, tenez fermement une débarbouillette entre le pouce et l'index de la main de chaque main. Tirez sur la débarbouillette de chaque côté. Recommencez l'exercice avec chacun des autres doigts tout en gardant le pouce. 2 tirades par doigts, maintenir la tirade 5 secondes AU QUOTIDIEN: Avant les repas assis à la table ou lors de l'hygiène matin et soir.

4 Étirement vers l'avant



Tenez-vous en position debout, croisez les doigts et poussez les mains vers l'avant en gardant les jointures face à vous. Faire 2x debout pieds largeur des épaules maintenir 20 sec AU QUOTIDIEN: Aux repas assis à la table ou debout lors de l'hygiène matin et soir.

5 Extension du genou



Asseyez-vous sur une chaise le dos droit, les pieds à plat sur le sol. Dépliez le genou en maintenant les orteils vers le visage. Attention: ne doit pas provoquer de douleur sous le genou, si douleur il y a, montez la jambe moins haute. 10 fois par jambe en tenant la jambe soulevée 3 secondes AU QUOTIDIEN: Minimum 2 fois /jour, assis avant le repas ou devant le téléviseur matin et soir

7 Flexion hanche debout



Tenez-vous debout bien droit en vous appuyant au fauteuil ou à un meuble du salon. Fléchissez (pliez) la jambe aussi haut que possible vers l'avant en pliant le genou. Assurez-vous de ne pas arrondir le dos. Abaissez la jambe et répétez. 10 fois par jambe AU QUOTIDIEN: Devant le téléviseur matin et soir

6 1/2 flexion des genoux



Placez-vous debout devant le comptoir de cuisine ou une chaise. Tout en gardant le dos droit Baissez lentement votre corps dans une position semi-accroupie sans vous pencher vers l'avant et en gardant toujours les talons au sol. 10 fois lentement AU QUOTIDIEN: En préparant le repas au comptoir ou au moment de faire la vaisselle.

8 Abduction de la hanche



Tenez-vous debout avec un appui sur un comptoir Soulevez une jambe de côté d'un mouvement contrôlée, en gardant votre dos droit et votre pied pointé devant. Maintenez quelques secondes en haut du mouvement et redescendez en contrôle. 10 fois par jambe AU QUOTIDIEN: En préparant un repas ou au moment de faire la vaisselle

9 Extension hanche



Placez-vous debout et posez les mains sur un comptoir. Levez la jambe derrière vous, tout en gardant le dos droit et en regardant en avant. Attention pour ne pas creuser le dos. 10 fois par jambe AU QUOTIDIEN: En préparant un repas ou au moment de la vaisselle.

10 Transfert du poids



Tenez-vous debout les pieds légèrement écartés, le dos droit et les mains légèrement appuyées sur le comptoir. Transférez lentement votre poids sur vos orteils en montant sur la pointe des pieds, puis ramenez votre poids sur vos talons en soulevant votre avant-pied. Toujours en maintenant votre corps droit. Répétez 10 fois. AU QUOTIDIEN: Au comptoir de la salle de bain le matin et soir ou au moment de faire la vaisselle.

11 Équilibre sur un pied



Restez debout près d'un comptoir ou d'une chaise. Levez une jambe du sol et essayez de rester debout sur l'autre jambe sans tenir la chaise. Gardez une petite flexion au niveau du genou de la jambe au sol. Tenir 3 fois 10 secondes chaque jambe AU QUOTIDIEN: Au moment de la préparation des repas ou brassage des dents.

12 Rotation de la cheville



Assoyez vous sur une chaise, le dos bien appuyé. Faites des cercles avec la cheville. 10 cercles dans les deux sens AU QUOTIDIEN: Minimum 2 fois /jour. Avant les repas assis à la table ou devant le téléviseur

13 Agripper la serviette



Assoyez-vous sur une chaise avec le pied à travailler reposant sur une petite serviette. Ramenez la serviette avec les orteils pour être capable de la ramener vers soi. Remplacez la serviette puis répétez. 5 fois par pied AU QUOTIDIEN: Minimum 2 fois/jour, devant le téléviseur matin et soir

14 Taper du pied



Placez vous assis sur une chaise ou debout, pieds largeur des épaules. Tout en gardant votre talon fixé au sol, tapez du pied . 20 fois par pied à un rythme assez rapide AU QUOTIDIEN: Minimum 2 fois/jour, ou devant le téléviseur matin et soir

15 Marcher niveau 1-2-3



Placez vous de préférence près du mur et longez celui-ci. Progression: 1-Marchez 10 pas en plaçant vos pieds comme si vous marchiez sur une poutre de 6 pouces de largeur. 2-Marchez 10 pas en plaçant vos pieds comme si vous marchiez sur une poutre de 3 pouces de largeur. 3-Marchez en plaçant un pied derrière l'autre en ligne droite pour que le talon du pied avant touche les orteils du pied arrière. AU QUOTIDIEN: En vous déplaçant dans la maison matin-midi-soir ou en allant à la salle de bain