

# Les grandes règles à respecter pendant les exercices

**SÉCURITÉ** : assurez-vous que l'exercice correspond à vos capacités et préparez l'environnement pour éviter de vous mettre en danger (libérer l'espace, éteindre la télé...).

**PROGRESSION** : vous pouvez rendre l'exercice plus difficile en augmentant la charge de travail (ajout d'un poids) et/ou le nombre de répétitions et/ou en diminuant le temps de pause entre chaque exercice.

**INTENSITÉ** : les exercices doivent être répétés jusqu'à la fatigue (environ 15-20 répétitions). L'essoufflement et/ou la sudation du visage sont de bons indicateurs pour jauger l'effort.

**REGULARITE ET CONTINUITÉ** : réalisez ces exercices quotidiennement, en essayant de les ancrer dans vos habitudes de vie.

**AMPLITUDE MAXIMALE** : chacun des mouvements que vous réalisez doit être le plus grand et complet possible.

## **RECHERCHER LE MOUVEMENT**

**VOLONTAIRE** : vous devez être focalisé en permanence sur le mouvement que vous réalisez.

Institut de Réadaptation de Romainville

140 rue Paul de Kock,  
93 230 Romainville  
[kine2.irr@lna-sante.com](mailto:kine2.irr@lna-sante.com)  
01 79 63 63 03

Contactez-nous !



Flyer diffusé en accord avec France Parkinson

Ecole Nationale de Kinésithérapie et de Rééducation

12 rue du Val d'Osne, 94 410 Saint-Maurice  
[enkre@ght94n.fr](mailto:enkre@ght94n.fr)  
01 43 96 64 64

Brochure réalisée par des étudiants de l'école encadrés par Guillaume ALADENISE, enseignant (MK, MSc), sur la base du programme de rééducation Parkinson de l'IR Romainville.

Bénéficiez gratuitement de nos consultations d'évaluation et de Conseils en Activités Physiques et Sport Santé en contactant le CAPSS au 01 43 96 64 64

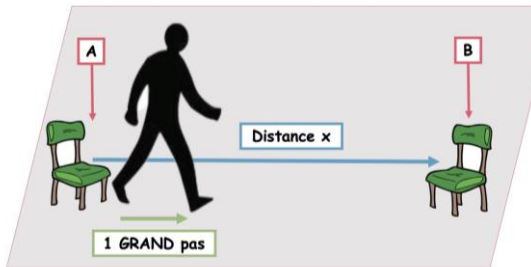


## Maladie de Parkinson & conseils d'auto-rééducation

Découvrez 3 exercices simples

à réaliser chez vous dès aujourd'hui !

## Marche à grands pas



**Objectif :** Marcher sur une distance donnée chaque jour en **essayant de réduire le nombre de pas !**

1. Trouvez chez vous **la plus grande distance disponible** entre **deux points A et B** (deux portes aux extrémités d'un couloir, deux murs ou deux meubles) que vous pouvez parcourir chaque jour
2. Marchez sur cette distance en faisant **les plus grands pas possibles** en les **comptant à voix haute**
3. Recommencez en essayant de faire **un pas de moins**

**Conseil :** Notez votre progression sur un calendrier !

## Renforcement et assouplissement du bras



**Objectif :** Lever le bras sur le côté le plus de fois possible !

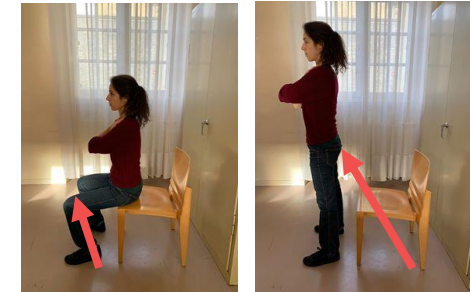
1. Position de départ : tenez-vous debout le plus droit possible, la **main en contact avec la cuisse**
2. Élevez le bras sur le côté **jusqu'au contact bras-oreille**. Répétez jusqu'à la fatigue et réalisez le même mouvement avec l'autre bras

**Conseil :** Munissez-vous d'une bouteille remplie d'eau pour augmenter la difficulté.



3. A côté d'un encadrement de porte, levez votre bras et fléchissez votre coude à 90°. Posez votre avant-bras contre l'encadrement et avancez un pied. Tenez la position **1 minute**

## Assis-debout



**Objectif :** Se lever et s'asseoir le plus de fois possible !

1. Asseyez-vous sur une chaise, reculez les pieds et **penchez-vous en avant**
2. Levez-vous, si possible sans vous aider de vos mains. **Vos genoux doivent être tendus à l'arrivée**. Asseyez-vous **complètement** puis répétez jusqu'à la fatigue.

**Conseil :** Choisissez une chaise plus basse pour augmenter la difficulté

Buts de ces exercices

- ✓ Améliorer la **taille des mouvements** (lutter contre l'hypométrie)
- ✓ Préserver l'**indépendance dans les déplacements**
- ✓ Favoriser le **redressement de la posture**