

Diabète et mouvement

«Exercices à faire chez soi»

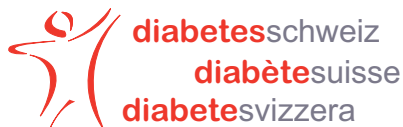


Première édition, mars 2016

En collaboration avec :



www.physiobern.info
www.physioswiss.ch



www.diabetesuisse.ch
Pour vos dons : CCP-80-9730-7

L'activité physique et le diabète

Les personnes atteintes de diabète de type 2 ont particulièrement intérêt à pratiquer une activité physique régulière. Les effets positifs du sport sur le bien-être général et l'équilibre psychique sont incontestables: « bouger » permet de se sentir moins malade et de mieux supporter le diabète. Du point de vue médical, l'activité physique a pour but d'améliorer le métabolisme (et donc notamment la glycémie, la pression artérielle, le taux de cholestérol) afin de réduire le risque de maladies comme l'infarctus ou l'accident vasculaire.

Cinq fois trente minutes d'entraînement dans la semaine ont déjà une influence bénéfique sur le diabète et la santé.

Il est important de choisir des exercices qui vous plaisent et qui ne deviendront pas une corvée au-dessus de vos forces. Car c'est en y prenant plaisir que vous réussirez à vous y tenir sur la durée. Bien évidemment, vous pouvez demander conseil à votre médecin ou prendre rendez-vous avec l'un des conseillers diplômés de l'association du diabète de votre région. Les programmes structurés de réadaptation comme p. ex. DIAfit peuvent aussi être très utiles pour aider les personnes ayant un diabète de type 2 à augmenter leur activité physique de manière sûre et efficace. Sans compter qu'il est souvent plus motivant de faire du sport dans un groupe.

Exercices de gymnastique à faire chez soi

Cette brochure vous présente différents exercices simples de gymnastique que vous pouvez faire à la maison, en tout temps.

Ils ont été aimablement mis à notre disposition par l'association cantonale de physiothérapie physiobern, qui les a élaborés spécifiquement pour le «d-journal» et l'Association Suisse du Diabète.

Ils vous permettent de travailler sur:

- 1. l'équilibre**, primordial pour avoir une marche assurée et pour prévenir les chutes
- 2. la force des bras et des épaules**: dans les activités quotidiennes, on a tendance à crisper ces muscles (position assise prolongée, travail à l'ordinateur, transport d'objets lourds etc.). Les exercices proposés corrigent cela, tout en renforçant et en améliorant la circulation sanguine.
- 3. la force des jambes et du fessier**: il est important d'apprendre à conserver un axe correct des jambes et de renforcer les muscles de celles-ci, afin de marcher avec assurance et de ménager hanches, genoux et chevilles.
- 4. la force du dos et de l'abdomen**: les maux de dos touchent la majorité de la population. Ces exercices vous permettront de les prévenir. Veillez également à conserver une posture correcte au quotidien.
- 5. la mobilité**: restez mobile et autonome! Il suffit d'intégrer quelques exercices simples à votre vie quotidienne pour travailler spécifiquement sur ce point.

6. gymnastique des pieds: dans les pieds se trouvent de nombreux «senseurs» qui transmettent au corps des informations importantes pour l'équilibre. Les pieds doivent rester solides et souples, même à un âge avancé. Faites-vous du bien!



La voie du succès :

- Travaillez chaque jour un thème différent, p. ex :
 - le lundi = l'équilibre
 - le mardi = la force des bras et de la ceinture pectorale
 - le mercredi = la force des jambes et du siège
 - le jeudi = la force du dos et de l'abdomen
 - le vendredi = la mobilité
 - le samedi = les pieds
- Il est normal, et même souhaitable, de « sentir ses muscles » après chaque exercice, mais pas d'éprouver des douleurs (surtout dans les articulations).
- Renoncez aux exercices qui font mal dès le début.
- Après quelques semaines d'entraînement, intensifiez les exercices, soit en augmentant le nombre de répétitions (de 12 à 15 répétitions), soit en répétant le cycle complet une ou deux fois.



www.physiobern.info
www.physioswiss.ch

La physiothérapie est une discipline à part entière dans le domaine de la thérapie; avec la médecine et les soins, elle constitue l'un des trois piliers de la médecine scientifique. Elle améliore la qualité de vie; elle vise la suppression des dysfonctionnements physiques et des douleurs. La physiothérapie est utilisée pour traiter les épisodes aigus ainsi que dans la réadaptation, la prévention, la promotion de la santé et les soins palliatifs.

Elle s'adresse aussi bien aux personnes accidentées, atteintes de maladies aiguës ou chroniques, handicapées, qu'aux personnes en bonne santé. Ses prestations sont remboursées par les caisses-maladie. La formation de physiothérapeute mène au titre de Bachelor of Science en physiothérapie et peut être complétée par un Master of Science en physiothérapie. physioswiss, l'Association suisse de physiothérapie, représente les intérêts de plus de 8400 physiothérapeutes indépendants et salariés exerçant dans toute la Suisse.

Pour des raisons de place, nous ne pouvons décrire ou illustrer ici tous les exercices ni toutes les variantes. Vous trouverez le programme complet sur le site internet de l'Association Suisse du Diabète (www.diabetesschweiz.ch/diabetes/bewegungsubungen/) ou sur www.physioswiss.ch/bern/physiotherapie/diabetes.htm. (Seulement en allemand).

Équilibre

Il est essentiel pour la prévention des chutes et pour la sécurité des déplacements à pied.

En effectuant ces exercices, veillez à éviter toute douleur, à garder une respiration calme et régulière, et à bien respecter les positions décrites. Exercez-vous de préférence pieds nus, pour favoriser la sensibilité des pieds, en

particulier si vous êtes concerné(e) par une polyneuropathie ou par des problèmes de circulation sanguine. Mais vous pouvez aussi vous entraîner avec vos chaussures, pendant vos activités quotidiennes.

Variante: pour améliorer encore davantage votre équilibre, vous pouvez aussi faire tous ces exercices les yeux fermés.



La marche du héron

Tenez-vous sur une jambe, les mains posées sur les hanches. Pliez l'autre jambe, le genou à hauteur du bassin.

Le plus lentement possible, faites 10 petits pas en avant tout en montant le genou aussi haut que possible.

Répétez l'exercice 3 fois.



Le funambule

Les mains sur les hanches, marchez en équilibre le plus lentement possible sur une serviette pliée en

longueur, en avant et en arrière, pendant 30 secondes.

Répétez l'exercice 3 fois.



Le tandem

Mettez-vous debout derrière une chaise, les mains à proximité du dossier (sans vous y tenir).

Positionnez vos pieds l'un derrière l'autre sur une ligne, les orteils du pied arrière touchant presque le talon du pied avant.

Restez en équilibre dans cette position pendant 20 secondes.



Sur une jambe

Tenez-vous debout derrière une chaise, les mains à proximité du dossier (sans vous y tenir). Levez un peu une jambe sans qu'elle ne touche la jambe d'appui.

Restez en équilibre dans cette position pendant 20 secondes.

Changez de jambe et répétez l'exercice.

Ensuite, recommencez l'exercice en changeant de pied.
4 × 20 secondes dans chaque position.

4 × 20 secondes sur chaque jambe.



La balance

Debout sur une jambe derrière une chaise, mais à distance de celle-ci d'environ une longueur de bras, levez les bras en l'air.

Penchez le haut du corps en avant, en gardant les deux bras bien dans le prolongement du tronc, tout en allongeant la jambe horizontalement en arrière, également dans le prolongement du tronc.

Puis redressez-vous lentement d'un mouvement fluide (en 5 secondes environ) pour retrouver votre position initiale.



Changez de jambe et répétez l'exercice.

En tout 4 fois sur chaque jambe.



Les sauts de côté

Tenez-vous sur une jambe, les mains posées sur les hanches, à côté d'une serviette pliée ou roulée en long. Gardez l'équilibre.

Sautez de côté par-dessus la serviette pour atterrir sur l'autre jambe. Après avoir pris quelques secondes pour retrouver votre équilibre, faites un saut pour revenir de l'autre côté.

10 sauts (5 dans chaque direction).

Répétez l'exercice 3 fois.

Force des bras et des épaules

En faisant les exercices, veillez toujours à maintenir la colonne vertébrale bien droite à hauteur de la poitrine (vertèbres thoraciques), sans cambrer les reins. Au quotidien, il arrive que l'on surcharge son dos en soulevant ou en portant des objets; cela est souvent dû à une mauvaise position des épaules ou du dos (tête rentrée dans les épaules, dos rond). Les exercices proposés vous permettront de prévenir ces incidents et d'être en forme pour la vie quotidienne, le travail et le sport.



Les haltères

Position debout. Les genoux et les pieds écartés à la largeur du bassin, les genoux très légèrement fléchis. Le dos immobilisé. Une bouteille en PET remplie d'eau dans chaque main. Les mains à hauteur des oreilles.

Maintenir la position stable. Monter lentement les bouteilles en direction du plafond, jusqu'à ce que les

bras soient tendus. Puis les redescendre lentement jusqu'à la position de départ. Veillez à garder le dos immobile et les bouteilles toujours à l'horizontale.

12–15 répétitions.

Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour).

Variante : vous pouvez utiliser des bouteilles plus ou moins remplies selon vos forces.



L'appui arrière

Installez une chaise contre un mur afin qu'elle ne glisse pas, puis mettez-vous debout devant. En pliant les genoux, posez les mains sur la chaise derrière vous, les doigts dans votre direction. Les pieds sont

à la verticale des genoux, le bassin à la même hauteur que les genoux et éloigné de la chaise de quelques centimètres. Tirez légèrement les épaules vers l'arrière et maintenez le dos bien droit.

Maintenant, abaissez lentement le fessier vers le sol. Attention à ne pas arrondir le dos.

Quand les coudes sont à angle droit, faites le mouvement inverse en remontant les fesses. Veillez à ne pas trop tendre les coudes.

12–15 répétitions.

Rythme lent (6–8 secondes par aller-retour).



Le levage latéral de poids

Position debout. Les genoux et les pieds écartés à la largeur du bassin, les genoux très légèrement fléchis, le dos immobilisé. Une bouteille en PET remplie d'eau dans chaque main. Stabilisez votre position. Les bras tendus, levez lentement les bouteilles en direction du plafond sans trop écarter les bras. Dès que les mains se trouvent à hauteur des épaules, redescendez doucement. Restez bien droit (e) pendant l'exercice. 12–15 répétitions.

Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour).

Variante : vous pouvez utiliser des bouteilles plus ou moins lourdes selon vos capacités.



Les omoplates

Prendre appui sur les bras. Les coudes sont en dessous des épaules, les genoux légèrement en arrière du bassin, les pieds croisés en l'air sans serrer. Le dos est droit et immobile.

En le maintenant bien droit, rapprochez vos omoplates de manière à ce que le sternum descende vers le sol. Puis éloignez vos omoplates l'une de l'autre pour que le sternum se soulève le plus haut possible vers le plafond.

12–15 répétitions.

Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour).

Variante : pour rendre l'exercice plus difficile, vous pouvez prendre appui sur les pieds plutôt que sur les genoux.

Exercice de rotation

En position allongée, les jambes légèrement pliées, un coussin sous la tête. Une bouteille en PET dans la main du dessus. Tenez le bras du dessus tendu devant votre épaule, parallèle au sol. Maintenez cette position.

Maintenant, en mouvant le bras toujours tendu vers l'arrière, levez lentement la bouteille en lui faisant décrire un quart de cercle. Lorsqu'elle est arrivée au-dessus de votre épaule, faites-la redescendre. 12–15 fois.

Changez de côté et refaites l'exercice avec l'autre bras. 12–15 fois de chaque côté.

Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour).

Variante : voir ci-dessus «Le levage latéral de poids».

Force des jambes et du fessier

Pendant ces exercices, veillez à faire des mouvements corrects en respectant le bon axe pour les jambes. Pieds, genoux et bassin sont orientés bien droit vers l'avant. Vous pouvez vérifier en vous tenant par exemple pieds nus devant un miroir. L'axe correct des jambes peut s'exercer dans vos activités quotidiennes, p. ex. en vous levant d'une chaise ou en montant les escaliers.



Flexion des genoux

Tenez-vous debout devant une chaise, les pieds et les genoux écartés de largeur du bassin, les bras croisés devant la poitrine.

Faites descendre lentement votre fessier vers l'arrière, en penchant légèrement le haut du corps vers l'avant (comme si vous vous asseyiez). Juste avant

de toucher la chaise, relevez-vous lentement. Veillez à garder les genoux bien immobiles au-dessus des pieds. 12 – 15 répétitions.

Rythme lent (6 – 8 secondes par aller-retour).

Variante : vous pouvez rendre l'exercice plus ou moins difficile en variant la hauteur de la chaise (plus haut = plus facile).



Rentrez le nombril vers la colonne vertébrale en tenant le haut du corps bien droit. Lorsque le fessier est presque à la hauteur du genou avant (voir illustration), remontez lentement.

Exercice à répéter 12 – 15 fois.

Changez de jambe et refaites l'exercice.

12 – 15 fois de chaque côté.

Rythme lent (6 – 18 secondes par aller-retour).

Exercice «bulgare»

Les mains sur les hanches, tenez-vous debout devant une chaise, sur un pied; l'autre pied est derrière vous, confortablement posé sur la chaise.

Puis faites descendre lentement le genou arrière et le fessier en direction du sol. Veillez à garder le genou avant au-dessus du pied, orienté bien droit vers l'avant.

Variante 1 : travaillez les muscles de chaque jambe en alternance en déplaçant votre poids soit vers le pied avant, soit vers le pied arrière.

Variante 2 : rendez l'exercice plus difficile et entraînez votre équilibre en plaçant un coussin sous le pied avant.

Le pont



Position allongée sur le dos, sur un matelas ou un lit. Les genoux pliés, les pieds et les bras sur le sol dans une position confortable.

Soulevez lentement le bassin en direction du plafond. Quand les genoux, le bassin et les épaules forment une ligne droite, redescendez lentement. Juste avant que le fessier n'entre en contact avec le sol, remontez le bassin.

12 – 15 répétitions.

Rythme lent (6 – 8 secondes par aller-retour).

Variante: vous pouvez augmenter la difficulté en gardant une jambe en l'air. Veillez à garder l'autre jambe immobile.

Muscles du fessier en position latérale



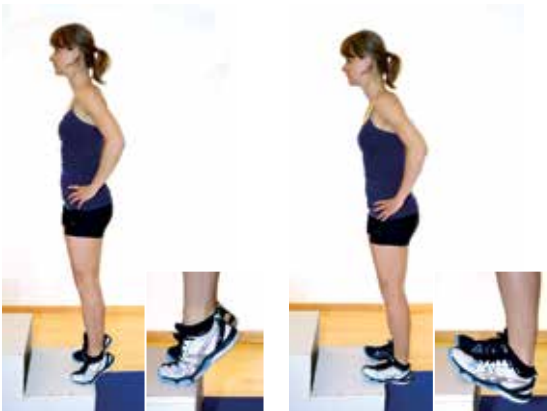
Sur un matelas ou un lit, un coussin large sous la tête. Position allongée sur le côté, en chien de fusil, la main du dessus calée sur la hanche.

Déplacez le genou du dessus vers le plafond, en gardant les pieds serrés. La jambe du dessous et le dos reste parfaitement immobiles. Avec la main du dessus, contrôlez que le bassin reste stable également.

Exercice à répéter de 12 – 15 fois.

Changez de côté et refaites l'exercice avec l'autre jambe 12 – 15 fois de chaque côté. Rythme lent (4 – 6 secondes par aller-retour).

Variante : augmentez la difficulté de l'exercice en portant un poids autour du genou du dessus.



Sur la pointe des pieds

Position debout sur la pointe des pieds, sur une marche d'escalier. Les talons ne touchent pas le sol. Si besoin, tenez-vous au mur pour garder l'équilibre.

Toujours sur la pointe des pieds, sans fléchir les jambes, descendez lentement les talons jusqu'à ce que vous sentiez une tension dans les mollets, puis revenez sur la pointe des pieds. 12 – 15 répétitions.

Rythme lent (6 – 8 secondes par aller-retour).

Variante : vous pouvez rendre l'exercice plus difficile en l'effectuant sur une seule jambe.

Force du dos et de l'abdomen

Ces exercices ont pour but non seulement de renforcer au maximum les muscles du dos, mais aussi et surtout d'affiner la perception des petits mouvements tout en gardant une posture droite au quotidien. Par ailleurs, la musculation du dos doit être équilibrée par celle du ventre.



Appui sur un avant-bras en position latérale

Le coude au sol est dans le prolongement de l'épaule, la main du dessus est calée sur la hanche. Les pieds sont joints. Votre corps forme une ligne droite (bassin, pieds et tête).

Tout en maintenant le dos droit, rentrez le nombril vers la colonne vertébrale.

Puis abaissez légèrement votre bassin vers le sol. Pensez à bien stabiliser votre corps ainsi que l'omoplate du bras d'appui, en gardant la tête bien dégagée de celle-ci. Exercice à répéter 12–15 fois.

Refaites l'exercice, cette fois de l'autre côté.

12–15 fois de chaque côté.

Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour).

Variante : si l'exercice est trop difficile, vous pouvez simplement garder cette position pendant 20 à 30 secondes.



Appui sur les avant-bras

Les coudes bien droit en dessous des épaules, le fessier à la même hauteur que les épaules, immobilisez votre dos. Rentrez le nombril en direction de la colonne vertébrale. Soulevez légèrement chaque pied en alternance (env. 5–10 cm), sans bouger le bassin.

Répéter 16 × (8 × par pied).

Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour)

Variante : si l'exercice est trop difficile, vous pouvez simplement garder la position 20 à 30 secondes sans lever les pieds.

Salutation au matin

A genoux sur un matelas ou un lit. Les bras croisés devant la poitrine, le dos enroulé.

Éventuellement, un coussin sous les pieds. Le fessier est à quelques centimètres au-dessus des talons.

Dérouter le dos, vertèbre par vertèbre, jusqu'à ce qu'il soit droit. Puis le ré-enrouler vertèbre par vertèbre, jusqu'à ce que la tête se trouve à la même hauteur que le bassin.

12–15 répétitions. Rythme lent (6–8 secondes par aller-retour).





Renforcement du dos

Allongez-vous sur le ventre, les mains et les coudes au-dessus du sol et à la même hauteur que les épaules, le front et le menton.

Le laveur de vitres

Allongez-vous sur le dos, toute la colonne vertébrale en contact avec le sol. Positionnez les genoux au-dessus du bassin, les pieds à la même hauteur qu'eux. Les bras sont tendus, les mains à la verticale au-dessus des épaules. Tout en maintenant le dos droit, rentrez le nombril vers la colonne vertébrale.



En inspirant, déplacez les jambes d'un même mouvement, lentement, vers la gauche. Veillez à bien garder toute la colonne vertébrale en contact avec le sol.

Arrêtez le mouvement avant que le dos ne bouge, et revenez à la position initiale en expirant. Faites ensuite le même mouvement vers la droite.

12–16 répétitions (6–8 de chaque côté, en alternance). Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour).

Variante : réduisez l'amplitude du mouvement pour faciliter l'exercice.

Tout en maintenant le dos droit, rentrez le nombril vers la colonne vertébrale.

Maintenant, relevez lentement la tête en direction du plafond, tout en gardant mains, coudes, épaules, front et menton au même niveau. 12–15 répétitions. Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour).

Variante : pour compliquer l'exercice, vous pouvez effectuer des mouvements de natation avec les bras.

À quatre pattes

Mettez-vous à quatre pattes sur un matelas. Tendez le bras droit et la jambe gauche, à hauteur du fessier et des épaules.

Rentrez le nombril vers la colonne vertébrale, bloquez le dos.

Puis ramenez lentement le coude droit vers le genou gauche en déplaçant la jambe gauche vers l'avant, sous le corps. Lorsque le coude et le genou se touche, revenez à la position initiale.

Répétez 12–15 fois, puis changez de jambe/bras et recommencez.

12–15 fois de chaque côté.

Rythme lent (4–6 secondes par aller-retour).

Variante : pour plus de difficultés, vous pouvez faire cet exercice les yeux fermés.



Mobilité

La mobilité, avec l'équilibre, la force et l'endurance, est importante pour notre bien-être. Les exercices suivants vous permettront de la conserver et de l'améliorer. Vous ressentirez peut-être un fort étirement dans les muscles travaillés: c'est normal. Mais ne forcez pas. Maintenez une bonne posture (gardez le dos et le bassin immobiles) et respirez toujours tranquillement.



Mobilité des vertèbres thoraciques

Allongez-vous sur le côté, les jambes repliées, les bras tendus devant vous.

Déplacez le bras du dessus vers l'arrière, jusqu'à le poser si possible sur le sol, tout en tournant votre torse dans la même direction. Relâchez les épaules en les laissant descendre sur le sol.

Maintenez cette position d'étirement pendant 30 secondes.

Refaites l'exercice, cette fois de l'autre côté.

3 x 30 secondes par côté.



Étirement des muscles avant de la cuisse

Tenez-vous sur une jambe derrière un dossier de chaise. Maintenez votre jambe en l'air derrière vous, au moyen d'un linge passé sous le tibia au-dessus de la cheville. Tenez-vous légèrement à la chaise.

Tirez le linge vers le haut pour accentuer la flexion du genou, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le muscle avant de la cuisse. Ce faisant, redressez le bassin et rentrez le nombril vers la colonne vertébrale. Maintenez cette position d'étirement pendant 30 secondes. Changez de côté et refaites l'exercice avec l'autre jambe, 3 x 30 secondes par côté.

Variante : si possible, faites l'exercice sans le linge. Tenez directement la cheville avec votre main pour exercer la traction.



Étirement des muscles du fessier

Asseyez-vous sur une chaise, tout au bord, le pied droit posé sur le genou gauche, le haut du corps légèrement penché en avant, le dos droit.

Penchez le haut du corps en avant jusqu'à ressentir un étirement

dans la fesse droite. Maintenez cette position d'étirement pendant 30 secondes. Gardez le dos bien droit. Changez de côté et refaites l'exercice avec l'autre jambe.

3 x 30 secondes par côté.



Étirement de la chaîne musculaire postérieure

Tenez-vous debout derrière une chaise, les deux mains sur le dossier, les pieds écartés à la largeur du bassin, jambes tendues. Penchez le torse en avant en étirant la partie supérieure de la colonne vertébrale.

En gardant les jambes bien tendues, abaissez le sternum jusqu'à sentir un étirement dans les muscles arrière des cuisses et dans le haut du dos (vertèbres thoraciques). Maintenez cette position d'étirement pendant 30 secondes.

Après une brève pause en station debout, étirez de nouveau pendant 30 secondes, une à deux fois.

Variante : vous pouvez plus ou moins écarter vos mains sur le dossier de la chaise.



Étirement des muscles des mollets

Tenez-vous debout, les jambes écartées comme si vous faisiez un pas, le poids du corps reposant sur les deux pieds. La jambe avant est légèrement pliée, la jambe arrière tendue. Le talon arrière est en contact avec le sol, les mains calées sur les hanches.

En tendant bien la jambe arrière, appuyez sur le sol avec le talon et déplacez le poids du corps et le bassin vers l'avant, jusqu'à ressentir une traction dans les muscles arrière du mollet. Veiller à ce que le genou et le pied soient bien orientés vers l'avant. Maintenez cette position d'étirement pendant 30 secondes.

Changez de côté et refaites l'exercice avec l'autre jambe, 3 x 30 secondes par côté.

Variante : le même exercice peut servir à l'étirement des muscles courts des mollets, si vous pliez légèrement la jambe arrière.



Étirement des muscles arrière de la cuisse

Asseyez-vous tout au bord d'une chaise, la jambe gauche tendue en avant, la pointe du pied tendue vers le corps. Le dos est droit, le torse penché en avant, les mains calées sur les hanches.

En gardant la jambe bien tendue, penchez encore le torse vers l'avant jusqu'à sentir un étirement dans les muscles arrière des cuisses. Maintenez cette position d'étirement pendant 30 secondes.

Changez de côté et refaites l'exercice avec l'autre jambe. 3 x 30 secondes par côté.

Pieds

Si possible, entraînez-vous pieds nus lorsque vous êtes à la maison, sur un matelas ou un tapis de sol, afin d'améliorer la sensibilité de vos pieds. Soumettez-les à un contrôle et à des soins réguliers pour repérer toute lésion de la peau, surtout sur la plante du pied.



Voûte plantaire

Position de départ: assise; puis, plus tard, éventuellement debout (la main sur la photo n'est là que pour illustrer le mouvement).

Répartissez uniformément le poids du pied sur le talon, le gros orteil et le petit orteil. Le genou est droit. Essayez de rapprocher votre talon et votre gros orteil l'un de l'autre pour cambrer la voûte plantaire, mais sans replier vos orteils.

Maintenez cette position pendant 10 secondes et répétez-la 3 fois.



Amélioration de la circulation sanguine 1

Position de départ: assise ou debout

Faites rouler une balle-hérissson (ou une balle de tennis) en avant et en arrière avec votre pied.

Plusieurs fois par jour.



Amélioration de la circulation sanguine 2

Position de départ: assise.

Soulevez l'avant du pied en laissant le talon au sol.

Puis posez l'avant du pied, soulevez le talon puis reposez-le de nouveau. 3 × 12 répétitions.

Adresse 1



Position de départ assise:

Levez une jambe tendue et écrivez des chiffres en l'air avec le pied.

Répétez l'exercice 5 fois de chaque côté.



Adresse 2

Posez un linge sous vos pieds. Attrapez-le avec vos orteils et tirez-le vers l'arrière.

Répétez l'exercice 5 fois de chaque côté.



Axe correct de la jambe

Position de départ debout:

Les genoux légèrement pliés et tournés vers l'extérieur. Les rotules et les pieds sont orientés vers l'avant. Le bassin est droit, le haut du corps redressé.

Ne laissez pas les genoux rentrer en dedans.

Entraînez-vous à prendre la position correcte lors des exercices, mais aussi dans vos activités quotidiennes (en vous levant, en vous asseyant, lorsque vous êtes debout, marchez ou montez les escaliers).



Stabilité

Tenez-vous sur une jambe. Avec la pointe du pied libre, tapotez 10 x le sol, devant vous puis derrière vous, sans perdre l'axe correct des jambes.

Si vous avez assez d'assurance, faites l'exercice sur un linge roulé en boule.



Où pouvez-vous trouver des informations supplémentaires?

Chez votre médecin, auprès d'un physiothérapeute ou auprès d'un conseiller diplômé de l'association du diabète de votre région. Tous nos conseillers sont reconnus par les caisses-maladie suisses:



www.diabetesuisse.ch/

www.physiobern.info/
www.physioswiss.ch

diabetesaargau	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
diabetesregionbasel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
diabetesbern	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
diabetesbiel-bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
diabetesoberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32 / 34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
diabetessolothurn	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
diabeteszentralschweiz	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
diabeteszug	Aegeristrasse 52	6300 Zug	041 727 50 64
diabeteszürich	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Merillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	032 422 72 07
diabètejurabernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
diabèteneuchâtel	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
diabeteticino	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Avec l'aimable soutien de :

AstraZeneca