



PROGRAMME EXERCICES INDIVIDUELS

PARCOURS DU PATIENT - PP.17.1

04.2024-version 1.4

17 ch. du Champ d'Anier, 1209 Genève, tél: +41 22 300 66 66, www.therapiedelatourelle.com

prénom + nom: date : thérapeute :

lien pour les exercices: <https://www.youtube.com/@therapiedelatourelle/playlists>

ETIREMENT MEMBRES SUPERIEURS

- | | | | |
|---|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> E1: fléchisseurs mains AD chaise | <input type="checkbox"/> E2: extenseurs mains AD chaise | <input type="checkbox"/> E3: fléchisseurs mains AD debout | <input type="checkbox"/> E4: extenseurs mains AD debout |
| <input type="checkbox"/> E5: triceps AD assis | <input type="checkbox"/> E6: biceps AD bâton | <input type="checkbox"/> E7: biceps, deltoïde antérieur AD | <input type="checkbox"/> E8: deltoïde postérieur AD |
| <input type="checkbox"/> E9: pectoral AC mur | <input type="checkbox"/> E10: pectoral mur MW | <input type="checkbox"/> E11: triceps mur MW | <input type="checkbox"/> E12: trapèzes chaise MW |
| <input type="checkbox"/> E13 avant-bras MW | <input type="checkbox"/> E14: dentelé GS | | |

ETIREMENT MEMBRES INFERIEURS

- | | | | |
|--|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> E41: quadriceps LB | <input type="checkbox"/> E42: quadriceps LB tridex | <input type="checkbox"/> E43: ischios LB | <input type="checkbox"/> E44: ischios LB tridex |
| <input type="checkbox"/> E45: ischios MB | <input type="checkbox"/> E46: ischios MB chaise | <input type="checkbox"/> E47: adducteur MB | <input type="checkbox"/> E48: iliopsoas LB |
| <input type="checkbox"/> E49: iliopsoas LB fente | <input type="checkbox"/> E50: releveurs pieds AD | <input type="checkbox"/> E51: piriforme AD assis | <input type="checkbox"/> E52: piriforme AD DD 1 |
| <input type="checkbox"/> E53: piriforme AD DD 2 | <input type="checkbox"/> E54: fessiers AD DD | <input type="checkbox"/> E55: piriforme AC couchée | <input type="checkbox"/> E56: piriforme AC rotation DD |
| <input type="checkbox"/> E57: adducteurs AC couché | <input type="checkbox"/> E58: rotateurs AC DD | <input type="checkbox"/> E59: TFL AC | <input type="checkbox"/> E60: TFL debout MW |
| <input type="checkbox"/> E61: ischios assis MW | <input type="checkbox"/> E62: add/rot combi couché MW | <input type="checkbox"/> E63: triceps AC | |

ETIREMENT RACHIS/TRONC

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> E81: prière | <input type="checkbox"/> E82: flexion Lx homolat | <input type="checkbox"/> E83: flexion Lx bilat | <input type="checkbox"/> E84: rotation Lx |
| <input type="checkbox"/> E85: dos rond / dos creux AC | <input type="checkbox"/> E86: chaîne post debout AC | <input type="checkbox"/> E87: chaîne ant ballon AD | <input type="checkbox"/> E88: chaîne lat ballon AD |
| <input type="checkbox"/> E89: chaîne lat ballon 2 AD | <input type="checkbox"/> E90: sphynx | <input type="checkbox"/> E91: carré des lombes AC | <input type="checkbox"/> E92: carré des lombes mur MW |
| <input type="checkbox"/> E93: chaîne post debout GS | <input type="checkbox"/> E94: ss-occipitaux debout MW | <input type="checkbox"/> E95: ss-occipitaux couché MW | |

règle: 3x20" de chaque côté, en alternance droite & gauche

RENFORCEMENT MEMBRES SUPERIEURS

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> R1: deltoïde ant JP | <input type="checkbox"/> R2: deltoïde lat A JP | <input type="checkbox"/> R3: deltoïde lat B JP | <input type="checkbox"/> R4: deltoïde post JP |
| <input type="checkbox"/> R5: biceps JP | <input type="checkbox"/> R6: triceps JP | <input type="checkbox"/> R7: pectoral JP | <input type="checkbox"/> R8: grand dorsal JP |
| <input type="checkbox"/> R9: rhomboïde | <input type="checkbox"/> R10: extenseur poignet JP | <input type="checkbox"/> R11: fléchisseur poignet | |

RENFORCEMENT MEMBRES INFERIEURS

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> R41: pont fessier 2MI ER | <input type="checkbox"/> R42: pont fessier 1MI ER | <input type="checkbox"/> R43: moyen fessier DL ER | <input type="checkbox"/> R44: tensor fascia lata DL ER |
| <input type="checkbox"/> R45: psoas DD ER | <input type="checkbox"/> R46: quad DD coussin ER | <input type="checkbox"/> R47: grand fessier DV ER | <input type="checkbox"/> R48: ischios DV ER |
| <input type="checkbox"/> R49: moyen fessier debout ER | <input type="checkbox"/> R50: grand fessier debout ER | <input type="checkbox"/> R51: psoas debout ER | <input type="checkbox"/> R52: quadriceps squat ER |
| <input type="checkbox"/> R53: quadriceps fente avant | <input type="checkbox"/> R54: triceps debout ER | <input type="checkbox"/> R55: ischios debout ER | <input type="checkbox"/> R56: psoas chaise ER |
| <input type="checkbox"/> R57: quadriceps chaise ER | | | |

RENFORCEMENT RACHIS/TRONC

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> R81: abdos respiration MW | <input type="checkbox"/> R82: abdos resistance MW | <input type="checkbox"/> R83: demi-planche coude MW | <input type="checkbox"/> R84: planche coude MW |
| <input type="checkbox"/> R85: planche mains MW | | | |

répétitions: / séries:

RENFORCEMENT ELASTIQUE

- R101: décompression épaule ER R102: abdo et spinaux haut ER R103: abdo et spinaux bas ER R104: fixateurs omoplates MW
 R105: globale épaule MW R106 : globale hanche MW

répétitions: / séries:

MOBILISATION MEMBRES SUPERIEURS

- M1: flex bilatérale épaules AC M2: pendulaires épaules AC M3: ouverture/fermeture AC M4: up/down MS espalier AC
 M5: cercles avec respi GS

MOBILISATION MEMBRES INFERIEURS

- M41: flex/ext hanche IA M42: global debout IA M43: global allongé IA M44: global allongé + mains IA
 M45: rotation hanche accompagnée MB

MOBILISATION RACHIS/TRONC

- M81: dos rond/dos creux IA M82: inclinaison IA M83: rotations IA M84: extension IA
 M85: charnière Tx/Lx M86: rotation rachis MW M87: bascule bassin debout GS M88: bascule bassin assis GS
 M89: bascule bassin élastique GS M90: dos rond/creux GS M91: Mc Kenzie coudes MW M92: Mc Kenzie mains MW

répétitions: / séries:

AUTOMASSAGE MEMBRES SUPERIEURS

- A1: balle ceinture scapulaire A2: balle extenseurs/fléchisseurs A3: balle pectoral A4: balle biceps/triceps

AUTOMASSAGE MEMBRES INFERIEURS

- A41: balle ceinture Lx A42: balle pieds A43: rouleau quadriceps A44: rouleau TFL
 A45: rouleau ischios A46: balle mollet A47: rouleau mollet A48: rouleau releveur
 A49: balle adducteurs

AUTOMASSAGE RACHIS/TRONC

- A81: balle base du crâne couché A82: balle rachis debout A83: balle trapèze A84: balle Tx debout
 A85: rouleau Tx debout A86: rouleau Cx couché A87: rouleau Tx couché

règle: massage durant 30" à 3 minutes par zone

FEMME ENCEINTE

- F1: étirement ch lat ballon A AD F2: étirement ch lat ballon B AD F3: étirement ch post ballon AD

règle: à pratiquer régulièrement dans la journée

FEMME POST-PARTUM (de 0-4 sem)

- PP1: Réapprendre à respirer MO PP2: Réapprendre à respirer 2 MO PP3: Dentelés et transverse MO PP4: Torsion de tronc MO
 PP5: Travail des adducteurs MO PP6: Travail des fessiers MO PP7: Travail abds et fessiers MO PP8: Clamp-shell 1 MO
 PP9: Clamp-shell 2 MO

FEMME POST-PARTUM (de 5-6 sem)

- PP21: Gainage dynamique MO PP22: Dentelés et transverse MO PP23: Proprioception rouleau 1 MO PP24: Proprioception rouleau 2 MO

règle: à pratiquer régulièrement dans la journée

ACTIVITES DE LA VIE QUOTIDIENNE

- AVQ1: Marche avant/arrière AVQ2: Equilibre AVQ3: Se lever/s'asseoir AVQ4: Se coucher/se lever
 AVQ5: Se tourner sur le ventre AVQ6: position lavabo/évier AVQ7: Mouvements pieds voyage AVQ8: Se coucher à plat ventre
 AVQ9: AVQ10:

règle: à pratiquer régulièrement dans la journée