

PROTOCOLE DE KINÉSITHÉRAPIE ÉTIREMENTS ET MOBILISATIONS JAMBES



ASSOCIATION LES CIGALIÈRES



IME SESSAD LA CIGALE



ATTENTION!



- Le protocole que vous allez trouver ci-dessous a été créé par des kinésithérapeutes et médecins pour que vous puissiez travailler avec vos enfants en toute sécurité.
- Ne forcez pas et soyez toujours à l'écoute de votre enfant.
- Le travail doit toujours se faire sans douleur et votre enfant pourra vous guider dans ce sens-là, n'hésitez pas à lui demander.
- Ce protocole est général, essayez d'adapter tous les exercices proposés aux capacités de vos enfants.
- En cas de doute, n'hésitez pas à nous demander, nous sommes là pour vous!

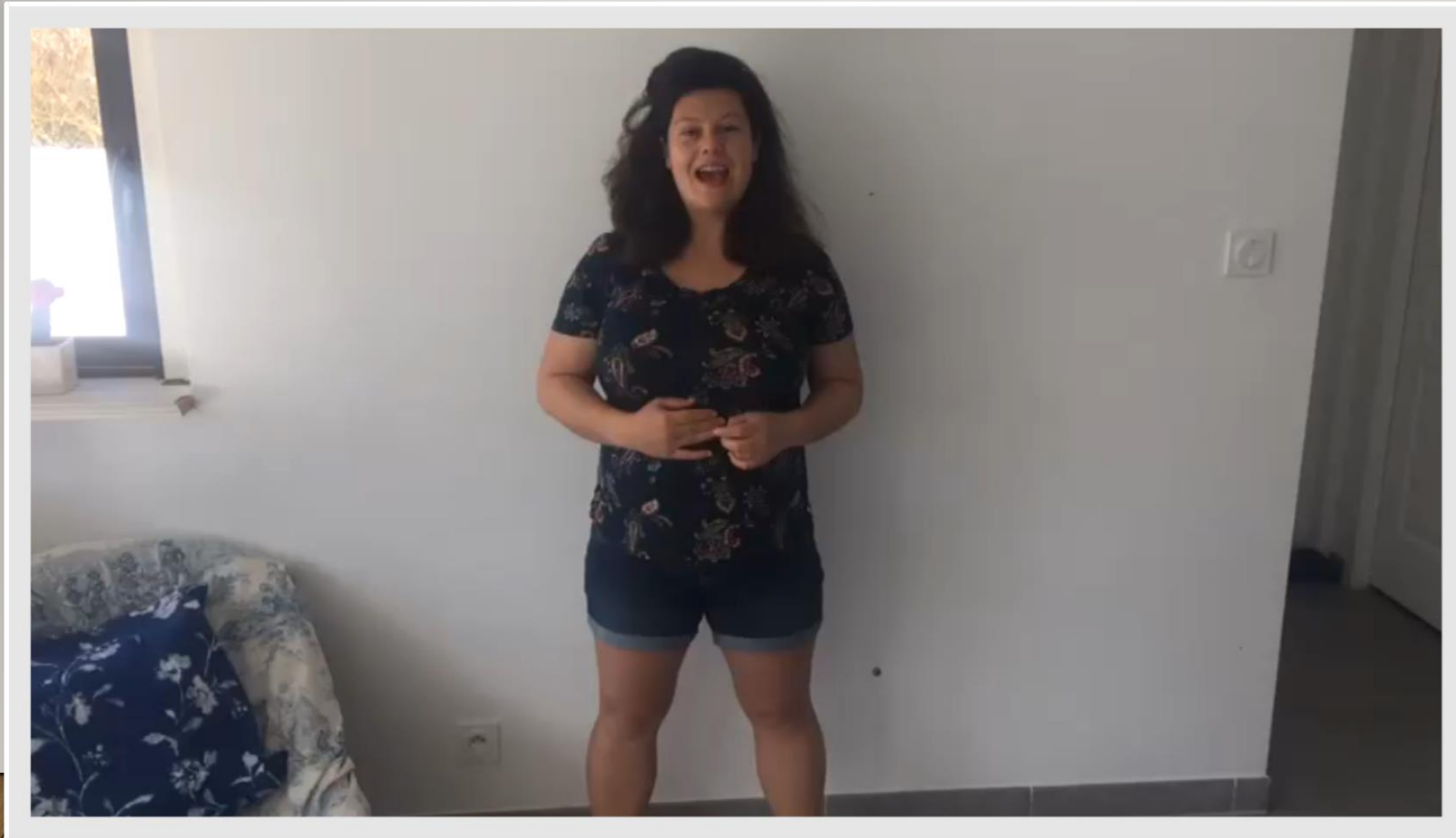
SOMMAIRE

CONSEILS MANUTENTION	4
INFORMATION SUR LES MOBILISATIONS	5
PREMIER EXERCICE	6
DEUXIÈME EXERCICE	8
TROISIÈME EXERCICE	10
QUATRIÈME EXERCICE	12
CINQUIÈME EXERCICE	14



CONSEILS MANUTENTION

<https://youtu.be/nPzVruDjr3g>



INFORMATION SUR LES MOBILISATIONS

<https://youtu.be/nK6rpJDNrtM>



PREMIER EXERCICE

- Il est très importante de suivre les conseils de manutention que nous vous avons proposés.
- Au fur et à mesure que vous mobilisez votre enfant, le mouvement sera plus souple et régulier.
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa douleur.



https://youtu.be/GPuE6D_ti88

DEUXIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa douleur.



<https://youtu.be/2k4MI9QW5rM>

TROISIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa douleur.



<https://youtu.be/sdPxzmX0cDM>

QUATRIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa douleur.



<https://youtu.be/FtkfYhkvvYk>

CINQUIÈME EXERCICE

- Même consigne que l'exercice précédent
- Répéter cet exercice entre 5 et 10 fois, tenant toujours en compte sa douleur.



<https://youtu.be/JqFTtbGmvsM>