



Programme d'exercices

GLISSEMENT DU TALON AVEC APPUI

Myélome Canada est fier de collaborer avec REVIVE Physiotherapy & Exercise pour un projet pilote dans le cadre de notre programme de mieux-être.

Voici une série d'exercices que vous pouvez effectuer à la maison pour vous aider à améliorer vos capacités et gérer en partie votre douleur.

GLISSEMENT DU TALON AVEC APPUI | PETIT ÉCART

Étape 1

- Trouvez un appui pour maintenir l'équilibre.
- Pliez les genoux en position accroupie.
- Glissez votre pied sur le côté.



Étape 2

- Ramenez le pied au centre.



Étape 3

- Puis, faites-le glisser vers l'arrière.
- Entraînez une jambe à la fois pour les renforcer.
- Exécutez trois (3) séries de cinq (5) à huit (8) répétitions par côté.



ALTERNATIVE | GRAND ÉCART

Étape 1

- Travaillez votre équilibre sur une jambe.
- Glissez le pied un peu plus loin sur le côté.



Étape 2

- Ramenez le pied au centre et fléchir davantage.



Étape 3

- Faites glisser le pied plus loin vers l'arrière.
- Exécutez trois (3) séries de cinq (5) à huit (8) répétitions par côté.



Aucun de ces exercices ne devrait vous occasionner de douleur. Si vous ressentez de la douleur, arrêtez-vous, faites une pause et optez pour l'exercice le plus modéré de notre programme. L'approbation de votre médecin est requise.

© 2023 Myélome Multiple Canada IS_EP_5/2023_no. 3