

Formation d'aide aux proches dépendants - Exercices pour les personnes alitées



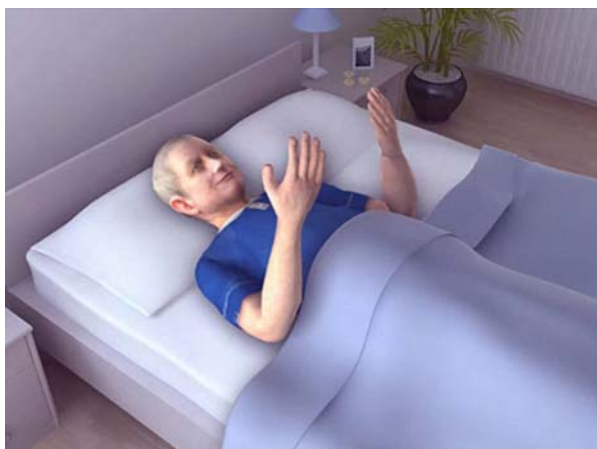
01. L'aidé commence par des mouvements de la tête de haut en bas. Puis de droite à gauche.



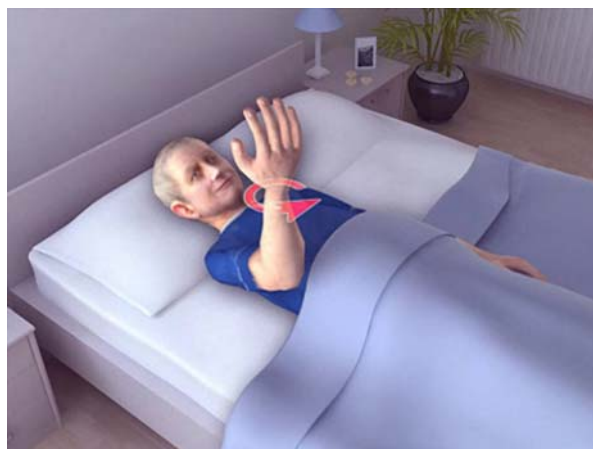
02. Pour travailler les épaules, l'aidé replie ses mains sur la poitrine et effectue des petits mouvements circulaires des épaules.



03. L'aidé lève l'épaule vers l'oreille puis relâche et passe ensuite au côté opposé.



04. Paumes en l'air, l'aidé ramène les mains vers les épaules.



05. Paume de main vers le bas, il tourne la paume vers le haut puis revient à la position initiale. Il faut répéter ces mouvements avec l'autre bras.



06. Pour assouplir les poignets, l'aidé joint ses mains face à face, appuie sa main droite sur sa main gauche et vice et versa.

Formation d'aide aux proches dépendants - Exercices pour les personnes alitées



07. Paumes des mains vers le bas, l'aidé baisse la main droite en levant la gauche en même temps et alterne.



08. L'aidé ferme et serre les poings puis ouvre les mains et tend les doigts au maximum.



09. L'aidé glisse ses mains sous sa cuisse au niveau du genou, et remonte lentement le genou vers le corps. Puis repose doucement sa jambe.



10. Pour mobiliser l'articulation du genou, il faut remonter le bas de la jambe vers le haut.



11. Après avoir ajouté un oreiller sous les mollets de l'aidé, il effectue des mouvements circulaires des pieds et alterne le sens de la rotation.



12. Surtout n'oubliez pas d'encourager l'aidé au cours des exercices et de le féliciter à la fin.