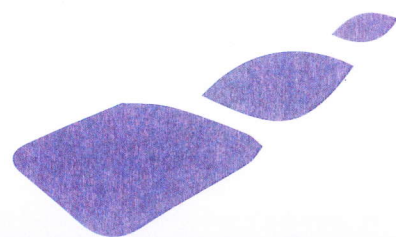


# SE RELEVER DU SOL

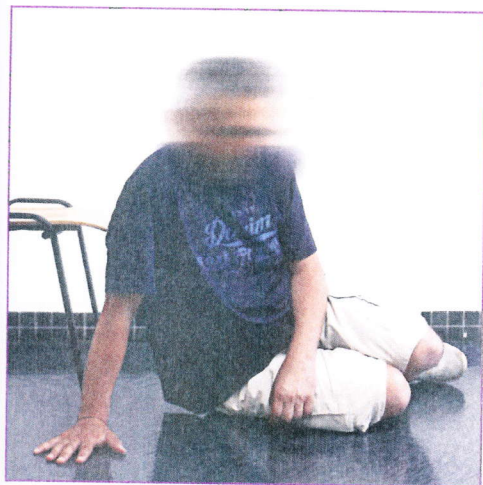


## Se relever du sol

### SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE / 1

#### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise ou un autre appui



ASSIS SUR LE CÔTÉ, UNE CHAISE  
À CÔTÉ DE VOTRE BRAS SAIN



PASSEZ À GENOUX AVEC  
LA MAIN SAINTE



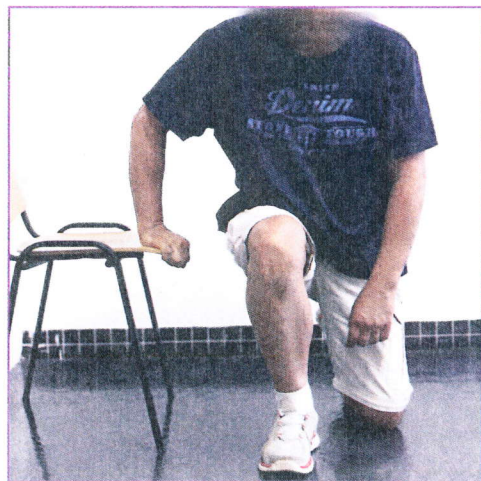
REDRESSEZ-VOUS ET AMENEZ  
LA CHAISE À CÔTÉ DE VOUS

# Se relever du sol

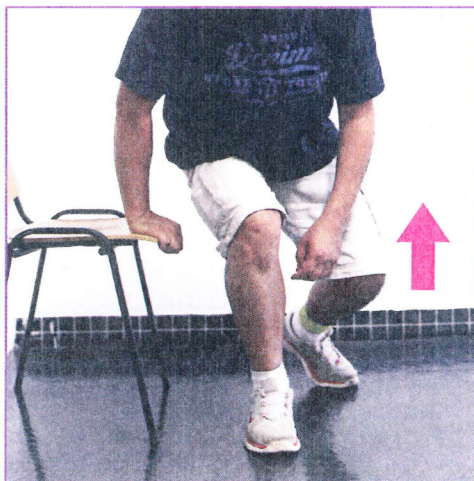
## SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise ou un autre appui



EN APPUI SUR LA CHAISE  
MONTEZ LA JAMBE SAINTE POUR  
METTRE LE PIED AU SOL



PENCHEZ-VOUS EN AVANT,  
APPUYEZ SUR LA JAMBE ET LA  
MAIN SAINTE POUR VOUS LEVER



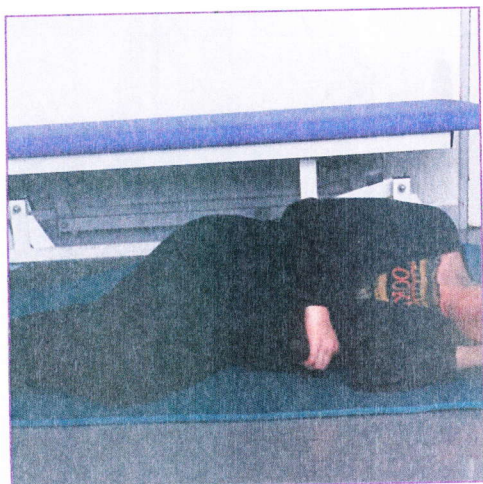
PIVOTEZ LE BASSIN ET ASSEYEZ-VOUS  
SUR LA CHAISE

# Se relever du sol

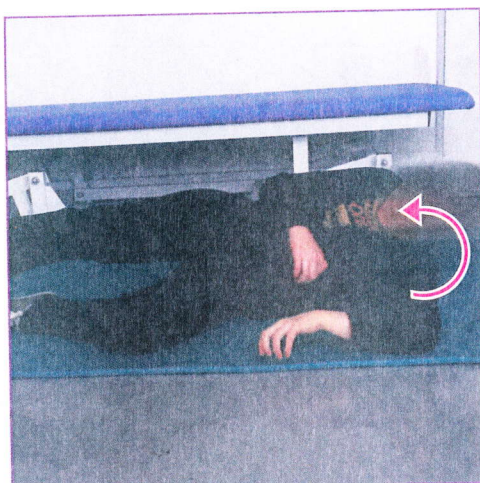
## SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 1

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun



ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ SAIN



PENCHEZ-VOUS EN AVANT POUR  
VENIR EN APPUI SUR LE COUDE SAIN



EN APPUI SUR LE COUDE SAIN

# Se relever du sol

## SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun



PENCHEZ-VOUS EN AVANT, TENDEZ  
LE COUDE POUR APPUYER SUR  
LA MAIN SAINE



ASSIS SUR LE CÔTÉ, EN  
APPUI SUR LA MAIN SAINE



EN APPUI SUR LA MAIN SAINE,  
LEVEZ LE BASSIN POUR  
PASSER À GENOUX

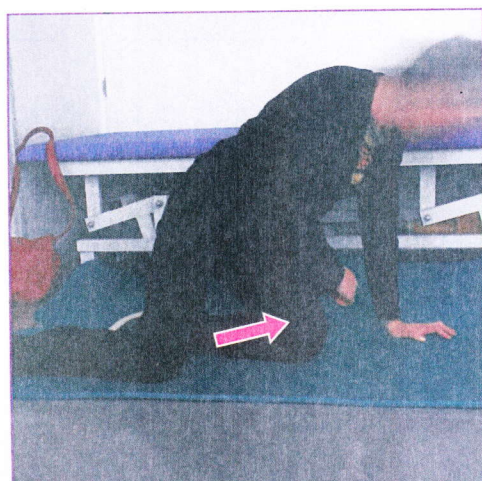
67

# Se relever du sol

## SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 3

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun



ÉCARTEZ LE GENOU SAIN ET  
REDRESSEZ-VOUS



APPUYEZ SUR LE GENOU  
HÉMIPLÉGIQUE ET LA MAIN POUR  
LEVER LA JAMBE SAINE ET  
L'AMENER EN AVANT



AMENEZ LE PIED SAIN  
EN AVANT

68

# Se relever du sol

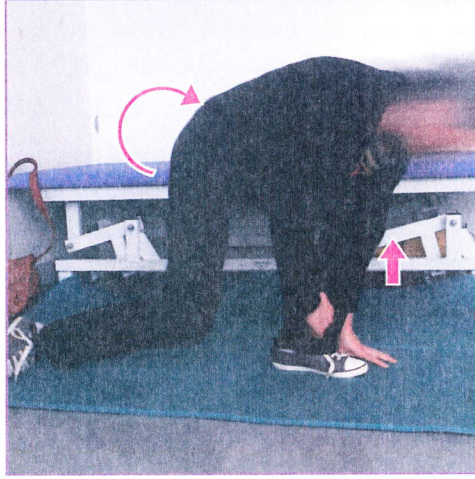
## SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 4

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

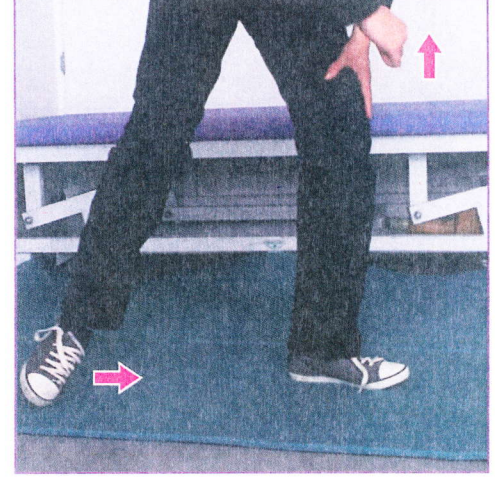
- Aucun



PIED SAIN EN AVANT



PENCHEZ-VOUS EN AVANT, APPUYEZ  
SUR LE PIED AVANT ET TENDEZ LE  
GENOU POUR VOUS LEVER



REDRESSEZ-VOUS ET RAMENEZ  
VOTRE PIED HÉMIPLÉGIQUE  
EN AVANT

Nous remercions vivement toutes les personnes ayant contribué à la création de ce livret. Nous remercions les patients pour leur participation aux exercices testés et pour les photos illustrant chaque exercice. Nous remercions les équipes de kinésithérapie et d'ergothérapie du service de médecine physique et rééducation Netter de l'hôpital Raymond Poincaré pour leurs précieux conseils.