

Le Tandem

Le Tandem : ENFLEX2

Activités motrices membres supérieurs et inférieurs.

Equipeant favorisant les activités motrices telles que l'extension des membres supérieur, la flexion et la propulsion des membres inférieurs. Le tandem sollicite la totalité de la chaîne articulaire.

Face au panneau, les écritures 1 à 7 devant soi, j'attrape les poignées et je descends, toujours en m'aidant des poignées. C'est un travail de flexion, l'objectif est d'arriver à toucher le sol. Ensuite par un travail de propulsion, je remonte, en m'aidant si nécessaire des poignées. Une fois debout j'utilise les prises de grimpe pour aller de plus en plus haut c'est le travail d'extension des bras. Derrière le panneau, debout, je passe un pied sous la pédale du bas puis je lève la pédale. Nous savons que chez la personne âgée une des causes de chutes est le fait qu'elle traîne les pieds, dans ce début d'exercice le patient fait une flexion du pied vers le haut pour monter la pédale. Puis c'est le genou et la hanche qui sont mobilisés. Après quelques mouvements, on alterne en changeant de pied et de pédale. Ces exercices simples et sans danger permettent de gagner en amplitude articulaire et de participer au renforcement musculaire. De chaque côté une échelle graduée permet de faire remarquer les progrès constatés.





