

# Plateau: équilibre et proprioception EN.PEQ

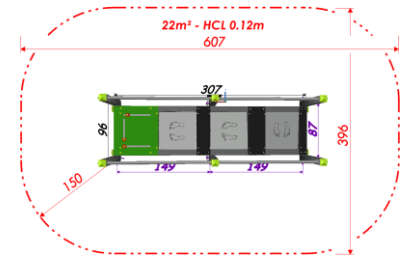
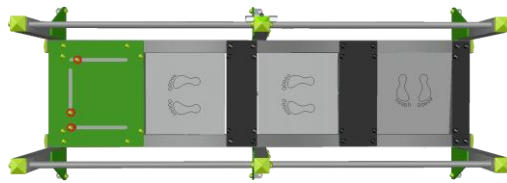
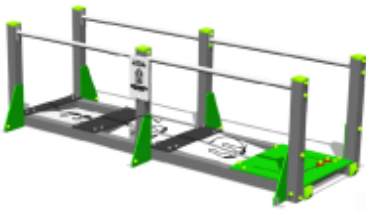
Le Plateau d'équilibre et de proprioception : ENPEQat

La vidéo:

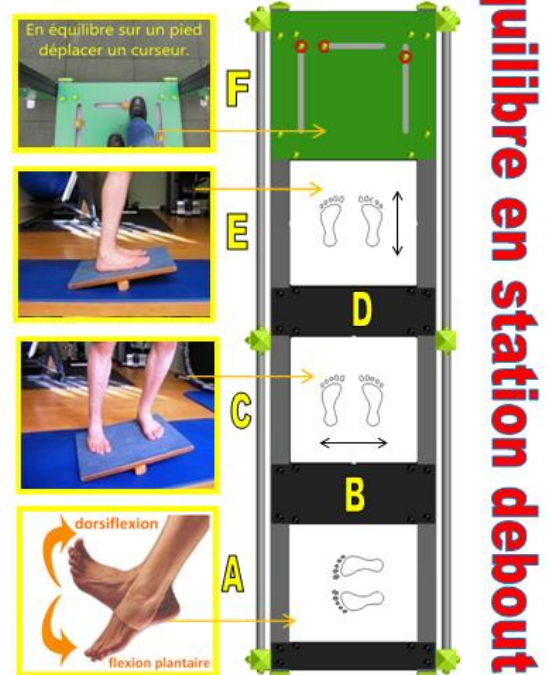
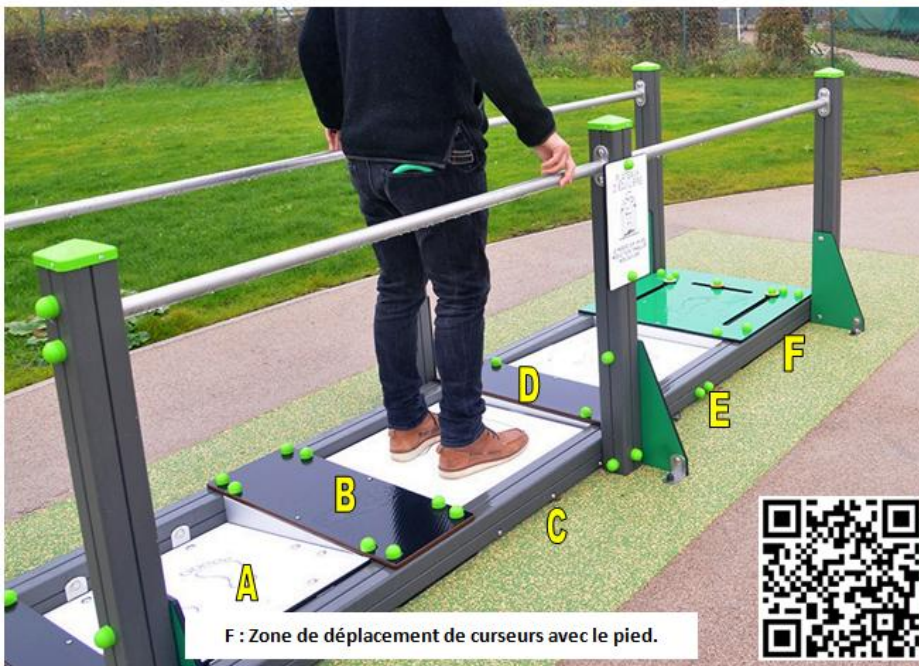
[https://youtu.be/uJ-Jl6nAbbM?si=5uEI5gckuUx\\_i2RA&t=58](https://youtu.be/uJ-Jl6nAbbM?si=5uEI5gckuUx_i2RA&t=58)

## Equilibre et prévention des chutes.

- D'une façon statique sur un plan incliné.
- De gauche à droite sur un plateau mobile
- D'avant en arrière sur un autre plateau mobile.
- Sur un pied, en déplaçant des curseurs mobiles.



## Travail articulaire et proprioceptif



La fonction d'équilibration est affaire de statique et de dynamique : l'équipement que nous proposons permet de travailler l'équilibre et la posture. Les exercices proposés stimuleront la perception consciente et inconsciente des mouvements des différentes parties du corps dans l'espace ainsi que des forces exercées par la pesanteur. L'exercice commence en **A** ce plateau fixe est incliné les talons sont plus hauts. Le corps a tendance à se pencher vers l'avant, la réaction posturale peut-être un réflexe parachute ou un rétablissement. Les extérocepteurs de la plante du pied sont le point de départ de cette fonction d'équilibration que nous cherchons à stimuler.

En **B** le patient est sur une plate-forme de répit avant de passer en **C** ce plateau est mobile dans le plan frontal, il bouge de gauche à droite comme sur le principe du plateau de Freeman, il faut chercher son équilibre en travaillant soit à partir des muscles de la chaîne postérieure et les genoux, soit en faisant travailler le bassin. Passage en **D** plateforme de répit puis en **E** cette plate-forme est mobile dans le plan sagittal. La

plateforme bouge d'avant en arrière la sensation de mouvement informe les différentes parties du corps afin d'évaluer leur déplacement, les muscles antigravitaires sont sollicités, les propriocepteurs : ostéo-articulaires, capsulo-ligamentaires et musculaires sont stimulés pour maintenir l'équilibre et contrôler les mouvements. Ces exercices contribuent à la gymnastique de la mémoire motrice indispensable à toutes réactions posturales suite à des perturbations, ici les plateaux mobiles. En F l'exercice consiste à un équilibre unipodal, avec l'autre pied on déplace les curseurs mobiles. (L'amplitude des plateaux mobiles a été adaptée pour un usage avec des personnes âgées ou handicapées) Les mains comme dans les exercices précédents sont toujours posées sur les mains courantes. **Activités de prévention de la chute et du maintien de l'autonomie.**



Le modèle pour enfants avec double hauteur de mains courantes





