

EXERCICES AVEC REMISE D'ORTHÈSES

PodoKop inc.
17805 rue Lapointe
Mirabel, Qc, J7J 1P3
T. (450) 979-1772 | info@podokop.com



Nom : _____ Âge : _____ Sexe : _____ Clinicien : _____

EXERCICES DE STIMULATION DES MUSCLES DU PIED, CHEVILLE ET MEMBRE INFÉRIEUR

<input type="checkbox"/> MARCHER CÔTÉ EXTERNE DES PIEDS 15 à 20 pas	<input type="checkbox"/> MARCHER CÔTÉ INTERNE DES PIEDS 15 à 20 pas	<input type="checkbox"/> MARCHER SUR LES TALONS 15 à 20 pas	<input type="checkbox"/> MARCHER LES ORTEILS VERS LE HAUT 15 à 20 pas	<input type="checkbox"/> MARCHER LES ORTEILS EN DEDANS 15 à 20 pas	<input type="checkbox"/> MARCHER LES ORTEILS EN DEHORS 15 à 20 pas
--	--	--	--	---	---

EXERCICES D'ÉQUILIBRE, DE RENFORCEMENT, D'ÉTIREMENT ET DE STIMULATION

ÉQUILIBRE	RENFORCEMENTS	ÉTIREMENTS	STIMULATION		
<input type="checkbox"/> BALANCEMENT SUR 1 PIED (YO) 5 répétitions	<input type="checkbox"/> MONTER POINTE PIEDS, FESSIERS CONTRACTÉS 4 x 30 sec.	<input type="checkbox"/> ÉTIREMENT MOLLET SUR UNE MARCHÉ 4 x 30 sec.	<input type="checkbox"/> MARCHER LES PIEDS OUVERTS 30 à 40 pas, 2x/jour	<input type="checkbox"/> MONTER ET DESCENDRE ESCALIER AVEC TOUT LE PIED 30 à 40 pas, 2x/jour	<input type="checkbox"/> MARCHER CHASSÉ-CROISÉ 30 à 40 pas
<input type="checkbox"/> BALANCEMENT SUR 1 PIED (YF) 5 répétitions	<input type="checkbox"/> AGRIPPER LES ORTEILS, PIEDS EXTERNES 4 x 30 sec.	<input type="checkbox"/> MARCHER SUR LES TALONS 4 x 30 sec.	<input type="checkbox"/> MARCHER SUR LES TALONS 30 à 40 pas, 2x/jour	<input type="checkbox"/> MARCHER À GRAND PAS 30 à 40 pas, 2x/jour	<input type="checkbox"/> S'ASSEOIR LES JAMBES DROITES
					<input type="checkbox"/> S'ASSEOIR EN INDIEN
					<input type="checkbox"/> MARCHER 4 PATTES DANS TUYAU
					<input type="checkbox"/> MARCHER PIEDS NUS SUR TERRAINS INÉGALX
					<input type="checkbox"/> GYMNASTIQUE RÉCRÉATIVE
					<input type="checkbox"/>
					<input type="checkbox"/>