



**Centre de Rééducation  
et de Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sépard  
38000 Grenoble  
Tel : 04 76 96 66 74  
Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation  
Balnéothérapie  
Kinésithérapie du sport  
Ondes de choc  
Au cabinet / A domicile*

**BONNEFOY-CUDRAZ** Fabien  
**JOYE** Juliette  
**TURRI** Mickael

**AUDRAS** Chloé  
**DURAND** Aurélien  
**MARSEILLE** Grégoire  
**NOTHBAAR** Mathieu  
**RONAT-MALLIE** Ana  
**VITETTA** Lucile

*Masseurs-Kinésithérapeutes  
Diplômés d'Etat*

---

EXERCICES A DOMICILE :

Voici une fiche d'exercice pour vous permettre de continuer la rééducation à domicile.

**Exercice 1 : Etirements du Mollet.**

3 x 30secondes de chaque coté



**Exercice 2 : Equilibre sur 1 pied**

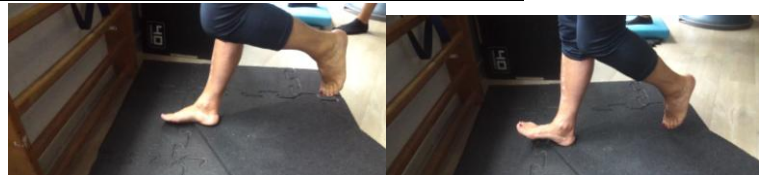
. Tenir la position 15-20 secondes.  
Répéter 10 à 20x.

D'abord les Yeux ouverts puis  
augmenter la difficulté :

Yeux fermés, jeté et recevoir une  
balle, balancer la jambe opposée sur  
le côté, devant, derrière, faire pivoter  
sa tête....

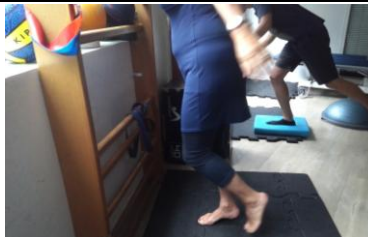


**Exercice 3 : Renforcement des fibulaires**



1/ Tenir la position 10 secondes, 5<sup>e</sup> orteil relevé. 10rep  
2/ Descendre doucement le 5<sup>e</sup> orteil et remonter  
rapidement. 4 x 10 rep..

**Exercice 4 : Equilibre sur pointe de pied**



Tenir 15 secondes 10x.

**Exercice 4 : Petits sauts 2 pieds**

