

Dr. Richard BORGI

Membre du Collège Français des Chirurgiens Orthopédistes
Chirurgie Orthopédique et Traumatologique

Ce programme peut être suivi de 3 façons :

- **En même temps qu'une prise en charge par un kinésithérapeute** dans une piscine d'un centre de rééducation ou
- **en alternance avec les séances de kinésithérapie.**
- Ou mieux encore, **seul tous les jours** ou un jour / 2.

Clinique de Montargis
46, rue de la Quintaine
45200 MONTARGIS

Prise de rendez-vous au secrétariat :
Tél. : 02 38 28 33 63
secretmed.montargis@gmail.com

Polyclinique Sainte-Marguerite
5, avenue Fontaine Sainte-Marguerite
89000 AUXERRE

Prise de rendez-vous au secrétariat :
Tél. : 03 86 94 51 71
secretariat.medical.maeva@gmail.com

Dr. Richard BORGI

Membre du Collège Français des Chirurgiens Orthopédistes
Chirurgie Orthopédique et Traumatologique

PROGRAMME D'AUTO-RÉÉDUCATION EN MILIEU AQUATIQUE du Dr. BORGI.

(Durée 1h15 à 1h30)



Il s'agit d'un programme de rééducation **à faire par soi-même**. La durée est importante, elle est de **75 à 90 minutes minimum** et prévoit une ou 2 pauses de 10 minutes au moins chacune.

Le corps est plongé dans l'eau jusqu'au niveau de l'ombilic, il est alors allégé par la poussée d'Archimède de 60 à 80 % du poids. La charge sur la cheville et le pied représente dans ces conditions : le **6^e du poids** du corps.

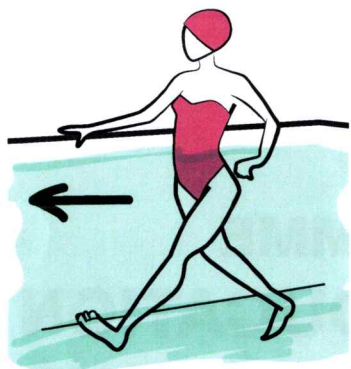
L'activité musculaire s'exerce alors de façon beaucoup plus efficace et obtient des mobilisations articulaires beaucoup plus amples.

Clinique de Montargis
46, rue de la Quintaine
45200 MONTARGIS

Prise de rendez-vous au secrétariat :
Tél. : 02 38 28 33 63
secretmed.montargis@gmail.com

Polyclinique Sainte-Marguerite
5, avenue Fontaine Sainte-Marguerite
89000 AUXERRE

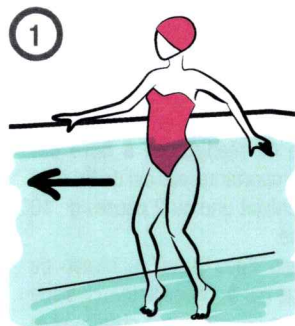
Prise de rendez-vous au secrétariat :
Tél. : 03 86 94 51 71
secretariat.medical.maeva@gmail.com



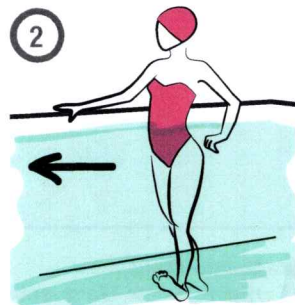
Il s'agit de **marcher** en long, ou en « large » de la piscine, avec le pied en position précise à chaque fois, **pendant 5 à 10 minutes.**

Les mouvements, gestes et marche dans la piscine sont **à renouveler 2 à 3 fois par séance.**

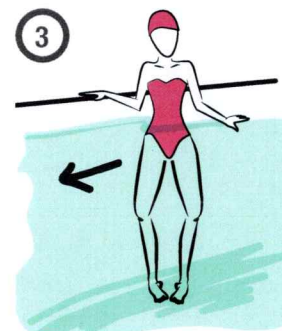
Les mouvements qui vous sont demandés sont :



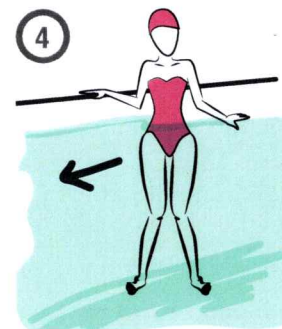
Marcher sur la pointe des pieds les 2 pieds en flexion plantaire comme si vous portiez des talons hauts **5 à 10 min ;**



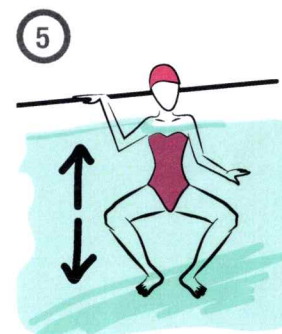
Marcher sur les talons, les 2 pieds en flexion dorsale **5 à 10 min ;**



Marcher sur les bords externes des pieds, **5 à 10 min ;**



Marcher sur les bords internes des pieds, **5 à 10 min ;**



Puis, **s'accroupir dans l'eau** (pour former un losange avec les genoux) **à plusieurs reprises.**

→ **Tout ceci à renouveler 2 à 3 fois par séance, et à faire 3 fois par semaine pendant 3 semaines : c'est à dire 9 à 10 séances.**