



Prévenir le rhumatisme

Le ballon de gymnastique



Ligue suisse contre le rhumatisme

La sédentarité, la monotonie du travail, les mauvaises postures et le stress constituent des contraintes néfastes pour l'appareil locomoteur et peuvent provoquer des douleurs. Il est toutefois possible de prévenir les affections de l'appareil locomoteur en s'entraînant tous les jours, par exemple, à l'aide d'un ballon, pour augmenter la résistance, et la mobilité du corps.

Pourquoi un ballon?

Le ballon est un accessoire de kinésithérapie dont l'efficacité est indiscutable. Sa forme ronde en fait un objet instable, qui oblige le corps à rechercher sans cesse son équilibre pour garder le contact. C'est pourquoi le ballon constitue un excellent moyen d'entraîner l'habileté. En faisant travailler chaque partie du corps isolément, il permet en outre d'adapter de façon optimale la charge effective supportée par les articulations, et d'augmenter la force et l'endurance des différents groupes musculaires. Enfin, le ballon se révèle très utile pour pratiquer la relaxation.

Comment utiliser le ballon de gymnastique?

Choisissez un ballon dont les dimensions sont adaptées à votre taille, 55 à 65 cm de diamètre pour les adultes, et veillez à le gonfler entièrement afin de faciliter son déplacement. Faites vos exercices sur un sol stable, éventuellement sur un tapis de gymnastique, en aucun cas sur une surface glissante.

Taille inférieure à 180 cm: ballon de 55 cm de diamètre
Taille supérieure à 180 cm: ballon de 65 cm de diamètre

Les exercices de gymnastique à l'aide du ballon sont caractérisés par des mouvements actifs et dynamiques, et doivent être pratiqués à un rythme agréable. Selon le but que vous poursuivez, vous répétez chaque exercice 8 à 30 fois, en augmentant la cadence dans les petites séries, en la diminuant dans les grandes (plus de 16).

Entraînement de la force: 8 à 12 fois
Entraînement de l'habileté: 12 à 16 fois
Entraînement de l'endurance: 16 à 30 fois
Entraînement de la mobilité: 20 à 40 fois

Pour faire de la gymnastique à l'aide d'un ballon, il faut être très adroit. La prudence est donc de rigueur, surtout si vous débutez ou si vous manquez d'habileté.

Exercice 1

Asseyez-vous tous les jours quelques instants sur le ballon, par exemple pour préparer les repas, écrire, regarder la télévision, mais pas plus d'une demi-heure chaque fois.



Exercice 2

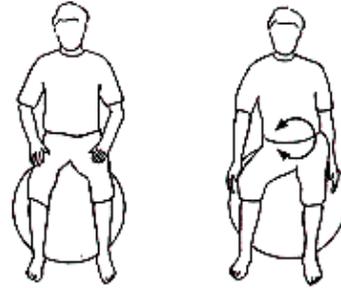
Sautillez légèrement en gardant le dos bien droit. Cet exercice améliore l'équilibre de la colonne vertébrale et augmente le métabolisme cellulaire.



Exercices de mobilisation

Exercice 3

Asseyez-vous sur le ballon. Bougez le bassin en faisant des cercles d'un côté puis de l'autre.



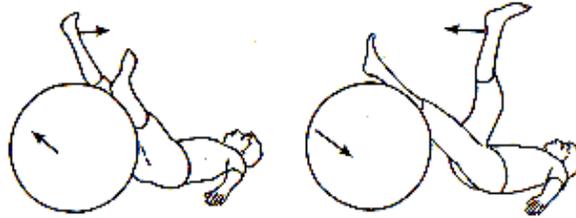
Exercice 4

Allongez-vous confortablement sur le ballon, sur le ventre, en laissant "tomber" le reste du corps. Faites rouler le ballon en faisant des cercles et en appuyant alternativement une seule extrémité du corps sur le sol, pour autant que vous puissiez le faire facilement.



Exercice 5

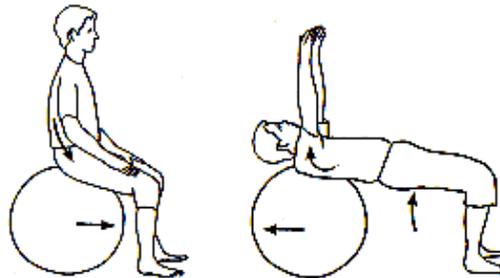
Couchez-vous sur le sol, sur le dos, et posez une jambe sur le ballon. Ecartez et croisez l'autre jambe tendue, sans essayer d'entraver le mouvement du ballon.



Exercices de mobilisation et de force

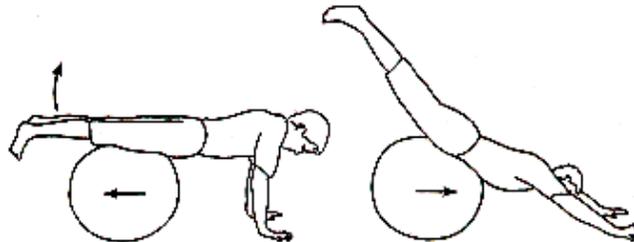
Exercice 6

Asseyez-vous sur le ballon. Faites-le rouler en avant, en y «collant» votre dos. Soutenez votre tête à l'aide de vos mains. Repoussez le ballon en arrière pour revenir à la position assise.



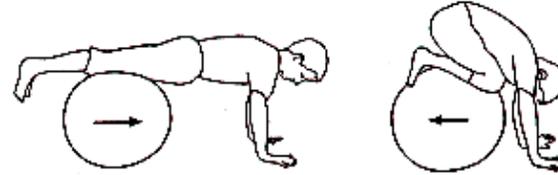
Exercice 7

Appuyez vos mains sur le sol et posez vos cuisses sur le ballon. Poussez le ballon en arrière, en levant les jambes tendues vers le plafond. Repoussez le ballon en avant pour revenir à la position de départ.



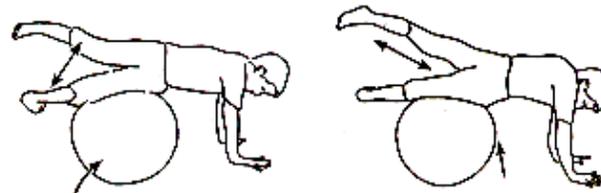
Exercice 8

Appuyez vos mains sur le sol et posez vos genoux sur le ballon. Poussez le ballon en avant à l'aide des genoux, sans perdre le contact, et revenez à la position de départ.



Exercice 9

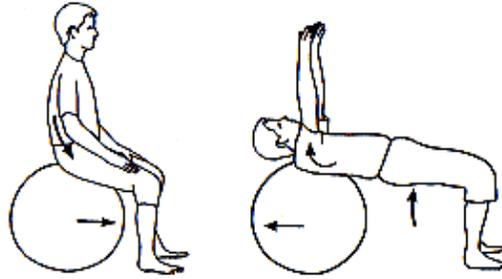
Appuyez vos mains sur le sol et posez le bassin sur le ballon. Faites légèrement rouler le ballon sur un côté à l'aide du bassin et en faisant un pas avec la jambe tendue, de façon à ce que la jambe supérieure se retrouve en arrière. Roulez de l'autre côté en faisant un pas avec l'autre jambe.



Exercices de force

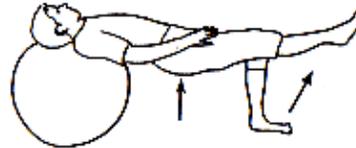
Exercice 10

Asseyez-vous sur le ballon et faites-le rouler en avant jusqu'à ce qu'il touche vos épaules, tout en dirigeant vos mains vers le haut. Repoussez le ballon en arrière pour revenir à la position de départ.



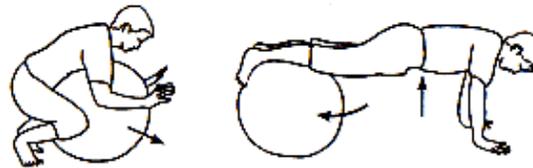
Exercice 11

Appuyez la tête et les épaules sur le ballon, le bassin surélevé. Tendre alternativement la jambe droite et la jambe gauche.



Exercice 12

En position accroupie, faites rouler le ballon en avant jusqu'à ce qu'il touche les pieds, puis repoussez-le pour retrouver la position de départ.



Exercice 13

Appuyez vos mains sur le sol et posez les cuisses sur le ballon. Levez alternativement le bras droit et le bras gauche en avant et en haut.



Exercice 14

Allongez-vous sur le sol et posez les deux jambes sur le ballon. Soulevez le bassin et pliez une jambe à angle droit. Croisez la jambe pliée sur la jambe tendue en effectuant un large mouvement. Revenez en arrière et passez le pied sous la jambe tendue. Changez de jambe.

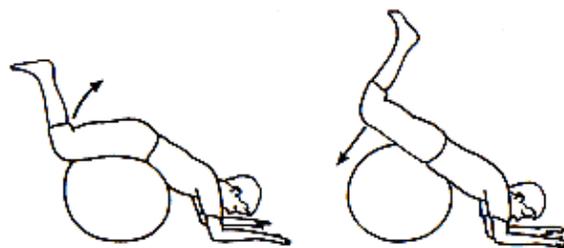
N'entravez pas le mouvement du ballon.



Exercice 15

Allongez-vous sur le ballon qui doit toucher votre ventre et vos cuisses. Appuyez les avant-bras sur le sol en les gardant parallèles.

Décollez le genou droit puis le genou gauche à angle droit.



Urs N. Gamper
Responsable du service de physiothérapie
Centre de rhumatologie et de réadaptation
7317 Valens

Secrétariat:
Renggerstrasse 71
8038 Zurich
Téléphone 01 482 56 00
Téléfax 01 482 64 39



Ligue suisse contre le rhumatisme

