Groupe Médical d'Onex

Atelier équilibre physio

Reprenez confiance dans vos mouvements et prévenez les chutes grâce à un accompagnement personnalisé en petit groupe.

Objectifs :
- Améliorer votre équilibre au quotidien
- Vous redonner confiance en vos capacités
- Prévenir les chutes
- Optimiser les gestes de tous les jours

Pour qui ?
- Troubles de l'équilibre (âge, rhumatologie, traumato, vestibulaire, neuro...)
- En fin de rééducation : consolider les acquis
- Prévention : crainte de la chute, besoin d'explications personnalisées
- Difficulté à rejoindre un cours collectif

Comment ?
- Exercices ciblés : se lever, unipodal, escaliers, obstacles...
- Répétitions de séquences pour automatiser les gestes
- Difficulté adaptée au potentiel de chacun
- Utilisation de matériel spécifique (coussins, plateaux, etc.)
- Travail des réflexes de rattrapage
- Accompagnement étroit par un.e physiothérapeute

Modalités :
- Un bilan d'évaluation sera réalisé au préalable
- 6 à 9 séances d'1h en moyenne
- Sur prescription médicale, remboursé par l'assurance maladie de base

- Les ateliers sont animés par Madame Muriel Dutour, physiothérapeute au Groupe Médical d'Onex. Les horaires sont convenus directement avec les participant·es

- Inscriptions: 022 879 50 80 | 078 772 54 04 | dutour@gmo.ch

V1-2025