

VOTRE

KINÉ

VOUS  
INFORME

## L'auto-rééducation

L'auto-rééducation désigne les exercices de rééducation réalisés par un patient en autonomie entre les séances de kinésithérapie. Elle rend le patient acteur de sa rééducation et vise à conserver les bénéfices des soins dispensés par le kiné.

**Pour être efficace et sans risque, l'auto-rééducation doit être proposée par le kiné qui sélectionnera les exercices adaptés au patient, et déterminera leur durée et leur fréquence.**

Parallèlement aux séances de kinésithérapie, l'auto-rééducation permet d'intensifier le traitement et d'accélérer le parcours de rééducation.

En fin de traitement, la poursuite d'un programme d'exercices d'auto-rééducation permet de maintenir les acquis dans le temps.

Votre kiné utilise l'application KINEXER6 pour préparer votre programme d'auto-rééducation personnalisé avec vidéos et consignes détaillées. Il vous le communiquera par mail et/ou par sms.



+ de 7000 exercices  
au format vidéo, photo  
avec consignes d'exécution

