

Programme d'exercices pour les jambes

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Vous pouvez parler à un infirmier autorisé ou à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse à tout moment, en composant le 8-1-1 ou consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Préparation : Physiothérapie

Illustrations utilisées avec la permission de : Stryker ©

Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-2085 © Octobre 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

L'information contenue dans cette publication doit être révisée en octobre 2025, ou au besoin.

Also available in English: WB85-1597
General Leg Exercise Program

Programme d'exercices pour les jambes

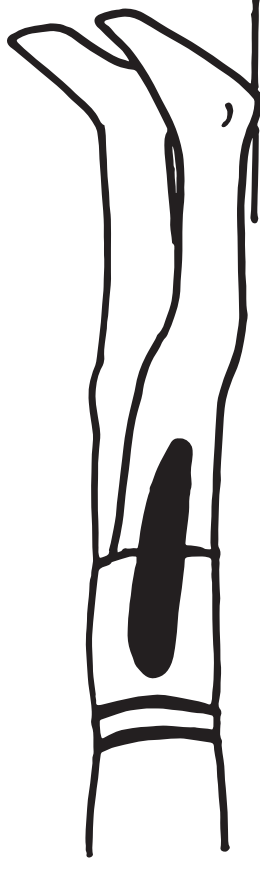
Les exercices du présent livret vous aideront à :

- renforcer les muscles de vos jambes;
- bouger les articulations de vos jambes et prévenir leur raideur;
- améliorer l'apport sanguin dans les jambes.

- Votre physiothérapeute pourrait vous demander de faire ces exercices pour les deux jambes.
- L'on s'attend à ce que vous fassiez des exercices chaque jour une fois de retour à la maison.
- Votre physiothérapeute vous indiquera quels exercices vous devez faire.

Faites les exercices _____ fois par jour.

Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.



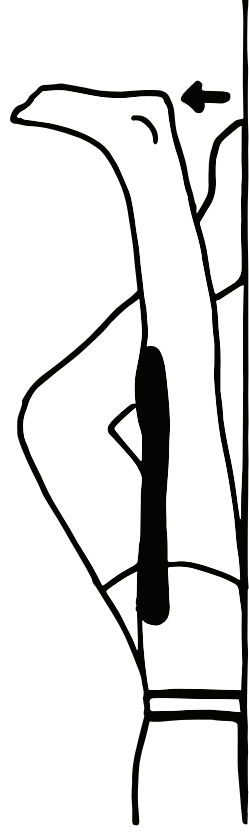
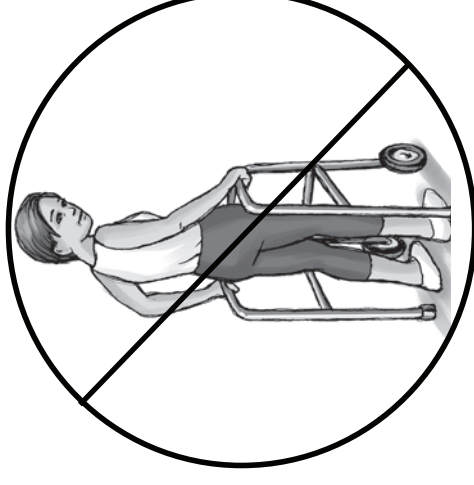
- Glissez votre jambe sur le côté.
- Pointez vos orteils vers le plafond.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Ramenez votre jambe vers l'autre.
- Relâchez et répétez 10 fois.

Ce livret n'est qu'un guide. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler à votre prestataire de soins de santé. Nous sommes là pour vous aider.

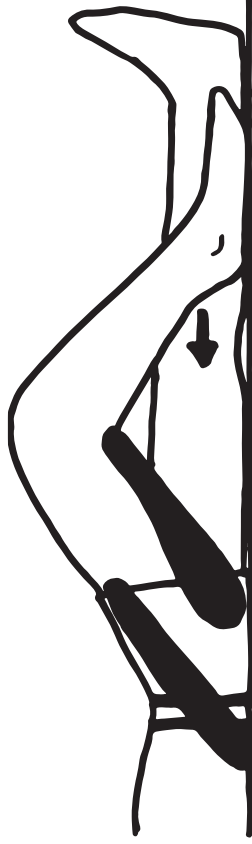
Après une opération à la hanche, votre chirurgien·ne vous dira si vous devez suivre des précautions pour protéger vos hanches et combien de temps il faudra le faire. Si vous avez des questions, veuillez les poser à votre chirurgien·ne.

Précaution pour protéger les hanches – N° 1

NE FAITES pas de torsion au niveau des hanches.



- Pliez votre jambe _____ et placez votre pied à plat sur le lit.
- Soulevez votre jambe _____ d'environ 6 pouces (15 cm) en la gardant la plus droite possible.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.

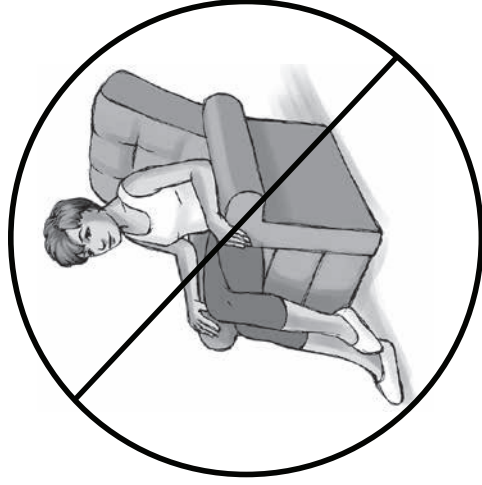


- Glissez votre talon vers votre fessier.
- Gardez le talon et le fessier sur le lit.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.

Précaution pour protéger les hanches –

N° 2

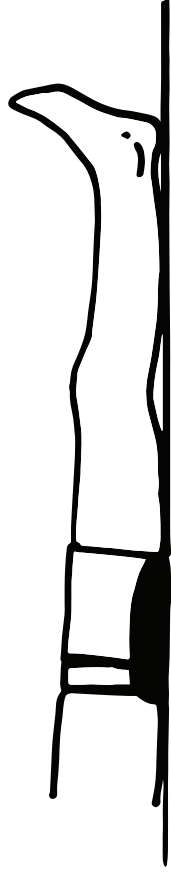
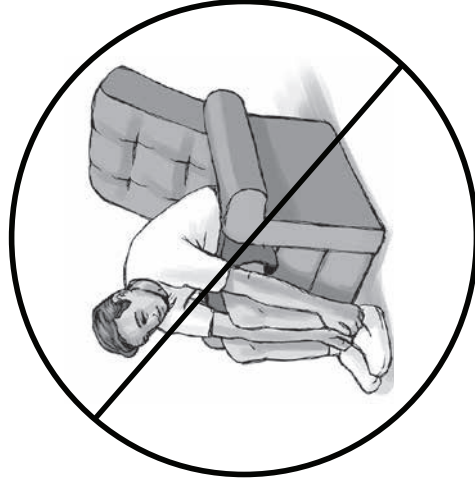
NE CROISEZ PAS vos jambes aux chevilles ou aux genoux.



Précaution pour protéger les hanches –

N° 3

NE PLIEZ PAS la hanche à plus de 90 degrés en vous penchant vers l'avant ou en soulevant le genou.



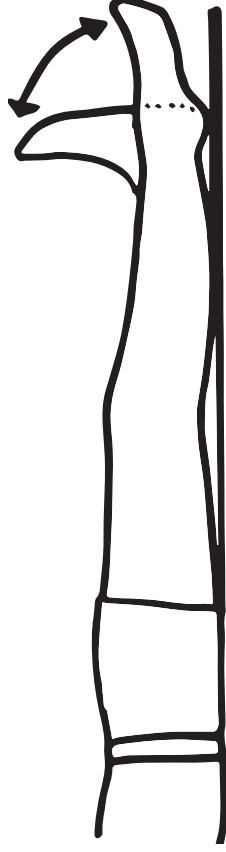
- Pliez légèrement le genou.
- Poussez votre talon dans le lit en contractant les muscles à l'arrière de votre cuisse.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



- Enveloppez une grosse boîte de conserve dans une serviette. Placez-la sous votre genou.
- Soulevez votre pied du lit en redressant la jambe.
- **Le genou doit rester sur la boîte de conserve. Ne le soulevez pas.**
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.

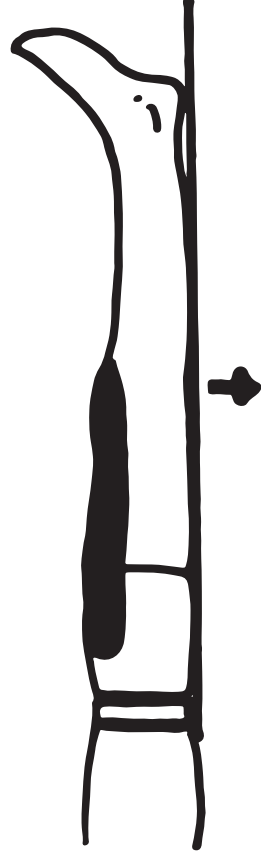
Exercices pour les jambes

En position couchée



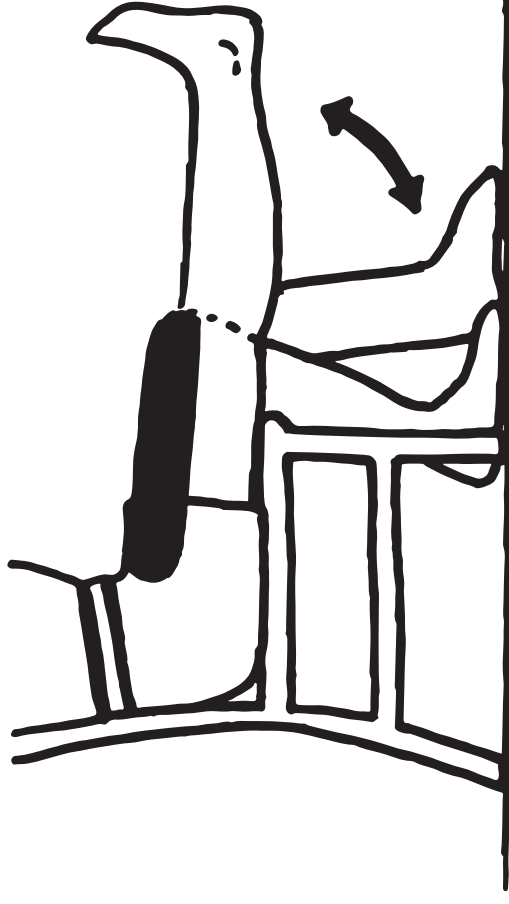
- Levez et abaissez la cheville.
- Faites-le pendant 1 minute et relâchez.
- Faites cet exercice toutes les heures quand vous ne dormez pas.

La région foncée indique l'endroit où vous sentirez les muscles travailler.



- Allongez la jambe en contractant les muscles à l'avant de la cuisse et en poussant votre genou vers le lit.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.

Exercices pour les quadriceps



- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Allongez la jambe pour qu'elle soit droite et serrez le muscle du devant de la cuisse.
- Gardez l'arrière de la jambe sur la chaise.
- Maintenez la position pendant _____ secondes.
- Descendez lentement votre pied au sol.
- Répétez _____ fois.

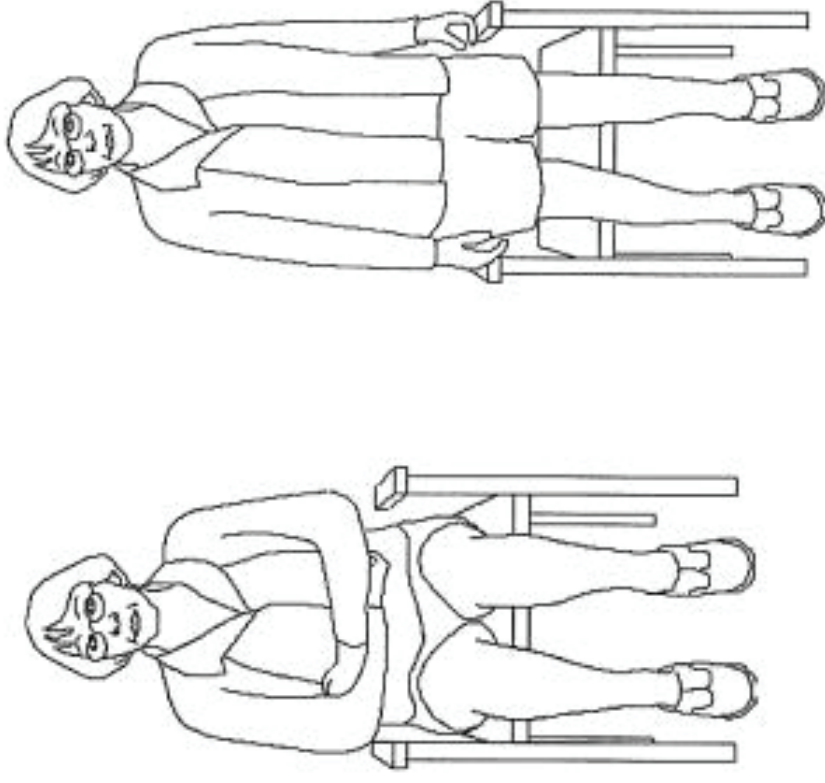
Soulèvements du genou



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Soulevez votre genou.
- Maintenez la position pendant _____ secondes.
- Puis, descendez votre genou.
- Répétez avec l'autre jambe.
- Répétez _____ fois.

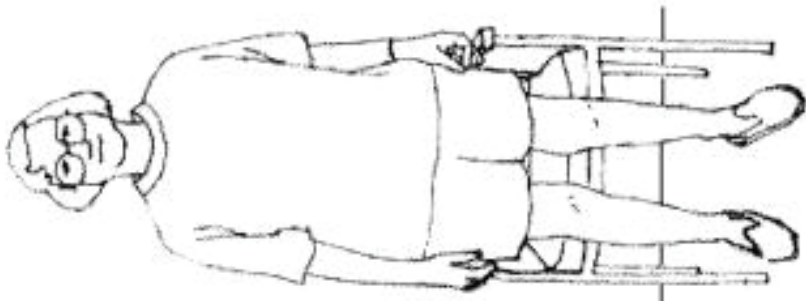
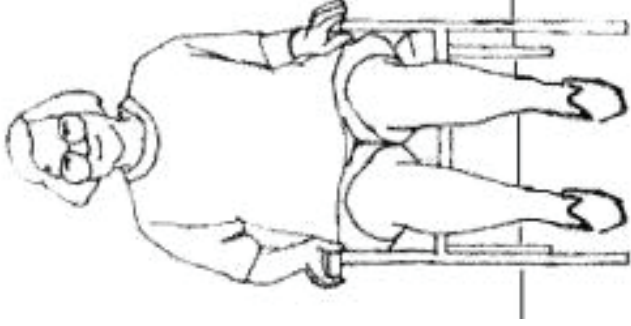
Si vous avez eu une **opération à la hanche**, NE PLIEZ PAS la hanche à plus de 90 degrés pendant les 12 premières semaines.

De la position assise à debout – sans mains sur le fauteuil



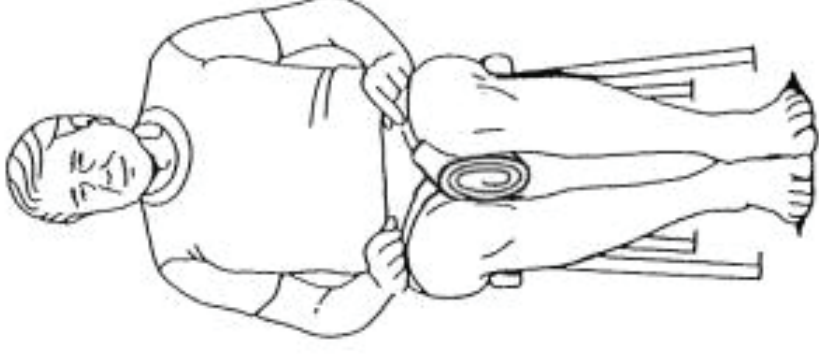
- Avancez-vous sur le fauteuil.
- Penchez-vous vers l'avant, regardez vers le haut et levez-vous sans utiliser les mains.
- Restez debout pendant _____ secondes.
- Assoyez-vous.
- Répétez _____ fois.

De la position assise à debout – les mains sur le fauteuil



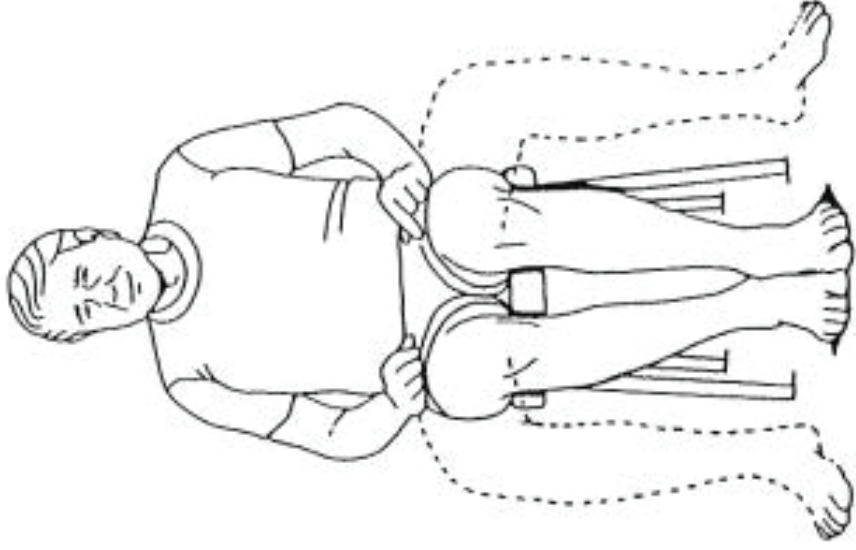
- Avancez-vous sur le fauteuil.
- Placez les deux mains sur les bras du fauteuil.
- Penchez-vous vers l'avant, regardez vers le haut et levez-vous.
- Restez debout pendant _____ secondes.
- Reprenez les bras du fauteuil derrière vous et assoyez-vous.
- Répétez _____ fois.

Adduction des hanches



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez une serviette roulée entre vos genoux.
- Serrez les genoux.
- Maintenez la position pendant _____ secondes.
- Répétez _____ fois.

Abduction des hanches



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Ouvrez les jambes.
- Puis, ramenez-les ensemble.
- Répétez _____ fois.

Flexions des jambes



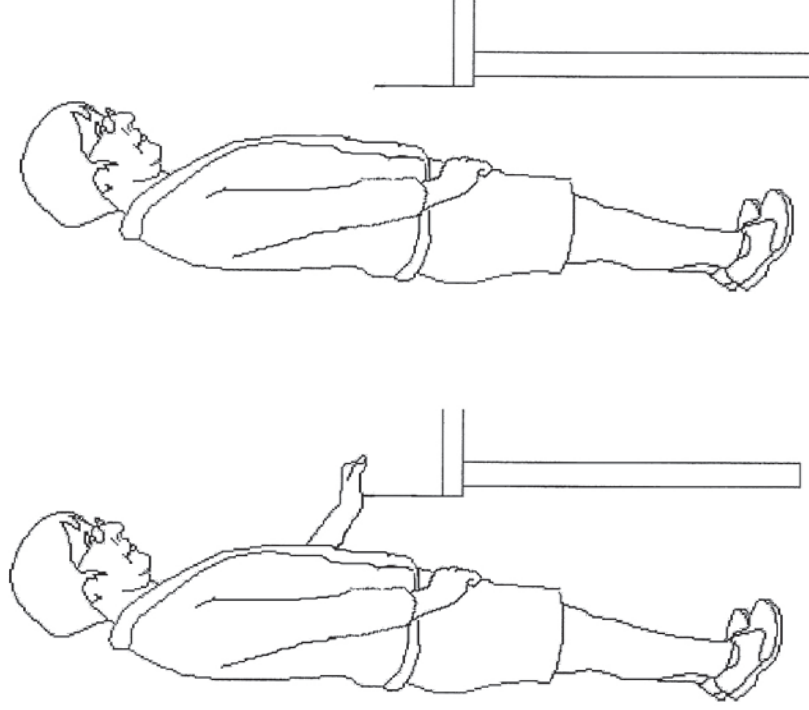
- Tenez-vous au comptoir pour maintenir votre équilibre.
- Tenez-vous debout bien droit-e.
- Placez vos pieds à la largeur des épaules.
- Pliez légèrement les genoux, environ au $\frac{1}{4}$ d'une flexion des jambes (« squat »).
Ne faites pas un « squat » complet.
- Maintenez la position pendant _____ secondes.
- Dépliez les genoux pour vous redresser.

Soulèvements des talons – deux pieds (suite)

Progression (pour rendre l'exercice plus difficile)

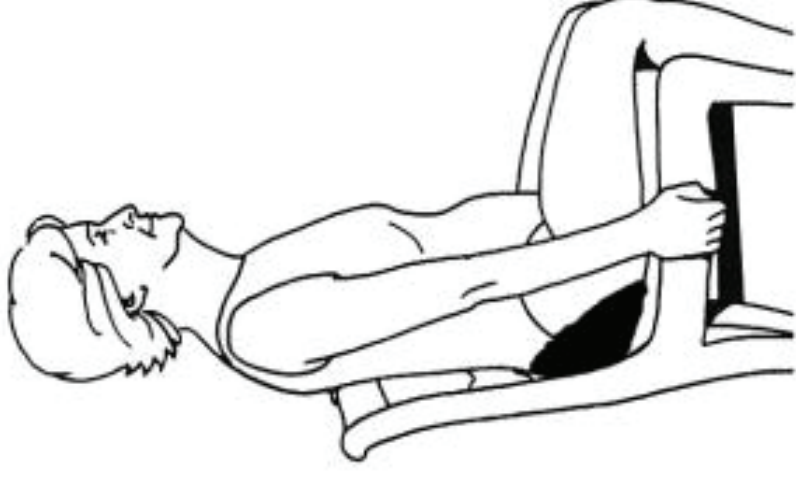
Lorsque vous sentirez que vous avez plus de force :

- › Diminuez lentement le support fourni par vos mains. Par exemple, utilisez les deux mains, puis une seule main. Faites-le ensuite sans main.



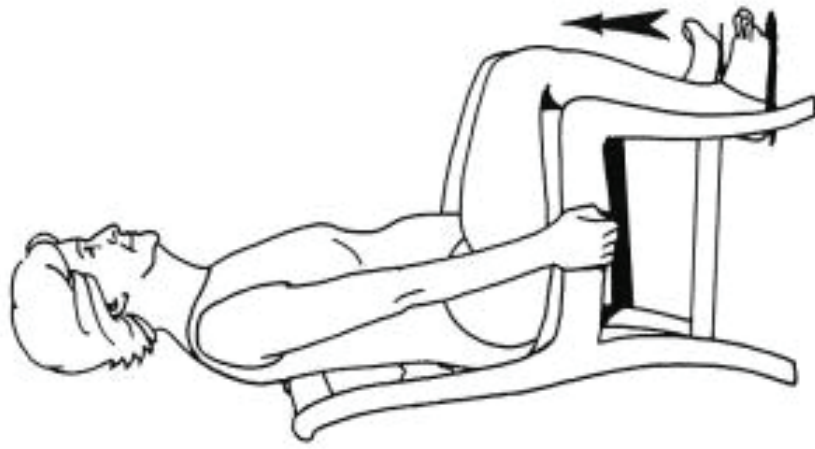
- Maintenez la position pendant _____ secondes, puis redescendez.
- Répétez _____ fois.

Contraction des muscles fessiers



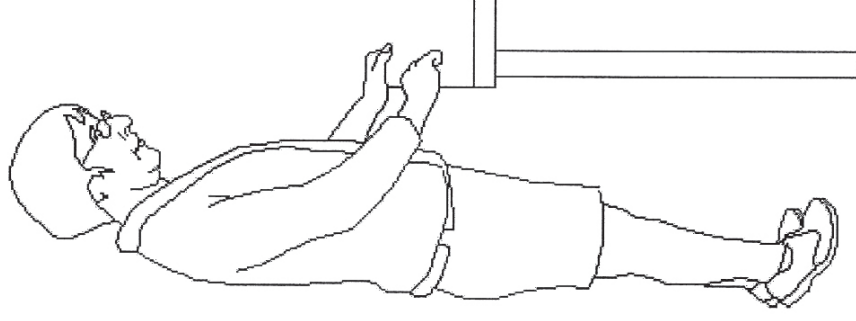
- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Contractez les fesses (le fessier).
- Maintenez la position pendant _____ secondes.
- Répétez _____ fois.

Soulèvements des orteils



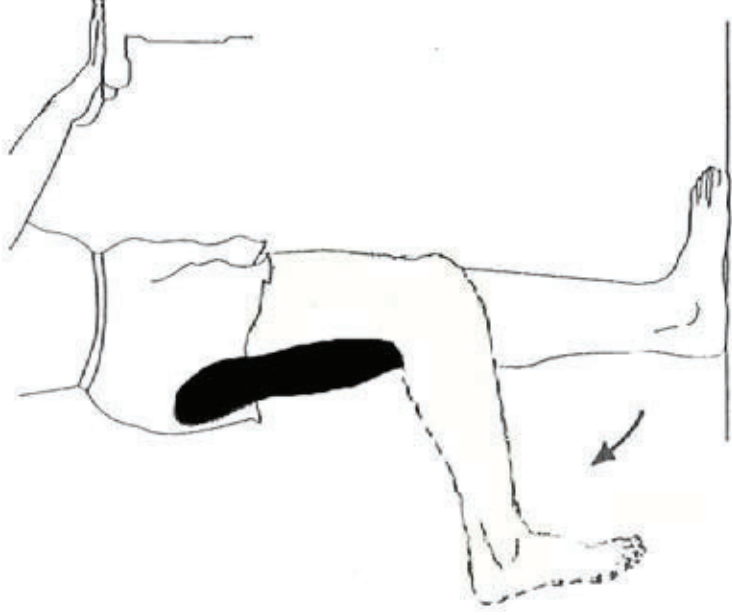
- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez vos talons le plus à l'arrière possible.
- Pliez vos chevilles en soulevant vos orteils du plancher.
- Maintenez la position pendant _____ secondes. Relâchez les pieds.
- Répétez _____ fois.

Soulèvements des talons – deux pieds



- Tenez-vous sur les orteils.
- Maintenez la position pendant _____ secondes, puis redescendez.
- Répétez _____ fois.

Flexion du genou



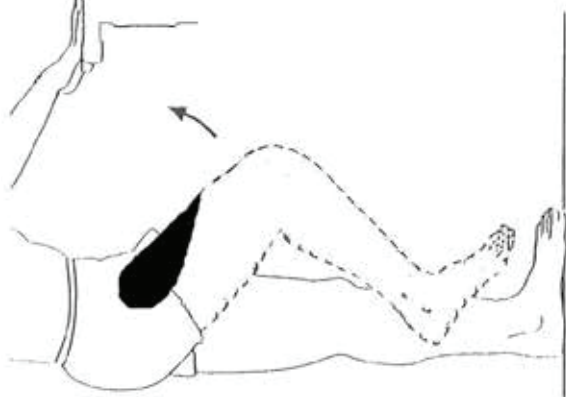
- Tenez-vous debout bien droit·e.
- Pliez le genou en montant votre talon vers votre fessier.
- **Ne bougez pas** la hanche.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir travailler le muscle à l'arrière de votre cuisse.
- Vous pourriez ressentir un étirement à l'avant de votre cuisse.
- Relâchez et répétez 10 fois.

Exercices pour les jambes en position debout

En position debout en tenant le comptoir ou l'évier :

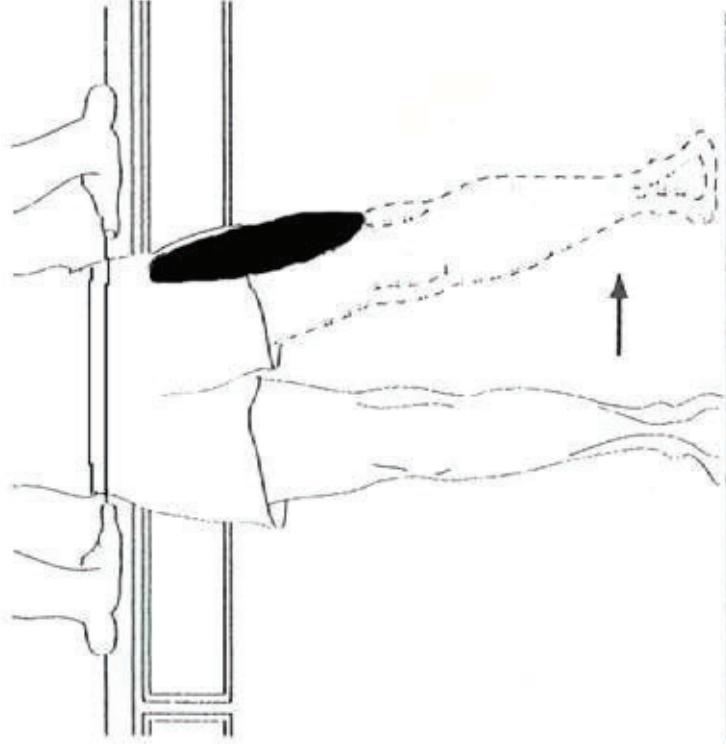
Flexion de la hanche et du genou

- Tenez-vous debout bien droit·e.
- Soulevez le genou.
- **Ne** vous penchez **pas** vers l'avant.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir le muscle à l'avant de votre hanche travailler.
- Relâchez et répétez 10 fois.



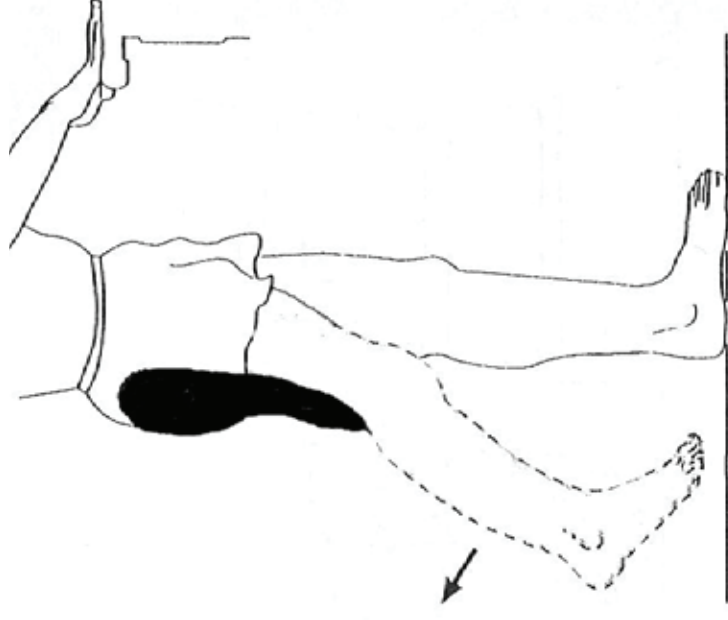
Si vous avez eu une **opération à la hanche**, NE PLIEZ PAS la hanche à plus de 90 degrés pendant les 12 premières semaines.

Abduction de la hanche



- Tenez-vous debout bien droit·e.
- Glissez votre jambe et soulevez-la sur le côté.
- **Ne penchez pas** de l'autre côté.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir travailler les muscles sur le côté de votre cuisse et de votre hanche.
- Relâchez et répétez 10 fois.

Extension de la hanche



- Tenez-vous debout bien droit·e.
- Soulevez la jambe vers l'arrière en gardant votre genou bien droit.
- **Ne** vous penchez **pas** vers l'avant en soulevant votre jambe.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir travailler le fessier et les muscles sur le côté de votre cuisse.
- Relâchez et répétez 10 fois.