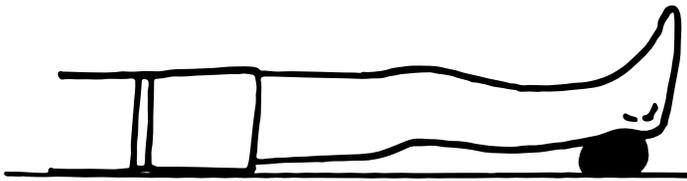


## Exercices pour les jambes

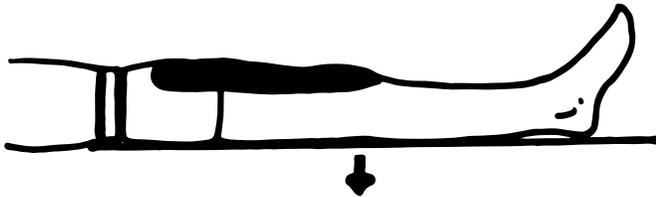
Répétez les exercices qui suivent 3 fois par jour.

La partie du corps noircie montre l'endroit où vous sentirez vos muscles travailler.

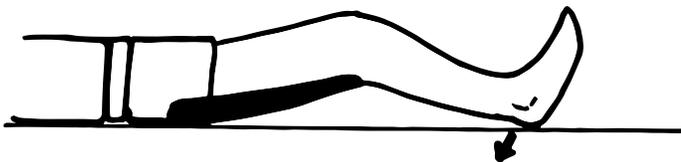
Exercice à faire couché sur le dos



- Supportez la jambe en plaçant une serviette sous le talon.
- Vous devriez sentir un étirement dans le genou.
- Maintenez l'étirement pendant \_\_\_\_\_ secondes.
- Relâchez et répétez \_\_\_\_\_ fois.



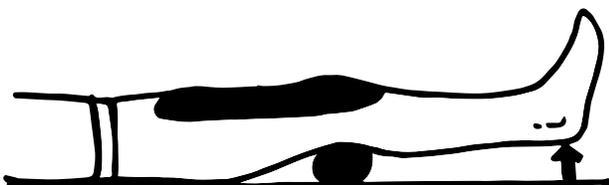
- Étirez la jambe en contractant les muscles du devant de la cuisse et en poussant le genou vers le bas.
- Tenez 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



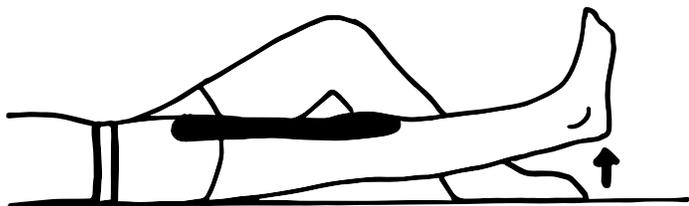
- Pliez légèrement le genou.
- Poussez le talon dans le lit en contractant les muscles de l'arrière de la cuisse.
- Tenez 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



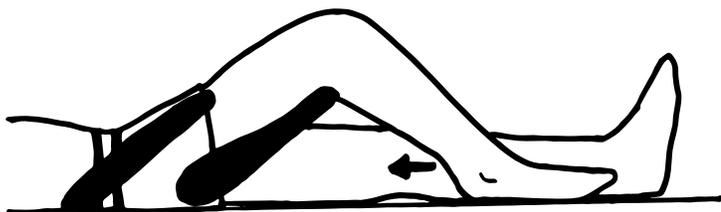
- Serrez les fesses.
- Tenez 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



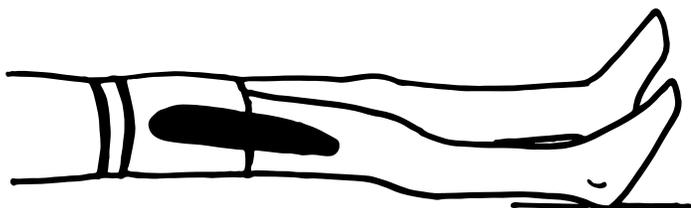
- Roulez une grosse boîte de conserve dans une serviette. Placez-la sous le genou.
- Levez le pied en étirant la jambe.
- **Gardez le genou sur la boîte de conserve.**
- Tenez 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



- Pliez la jambe (gauche/droite) et mettez le pied à plat sur le lit.
- Levez l'autre jambe d'environ 15 cm (6 pouces) tout en la gardant la plus droite possible.
- Tenez 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.

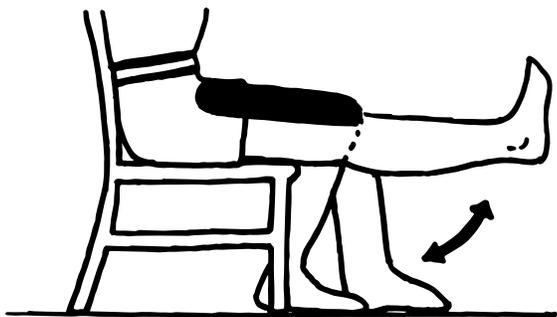


- Glissez le talon vers les fesses.
- Gardez le talon et les fesses sur le lit.
- Tenez 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.

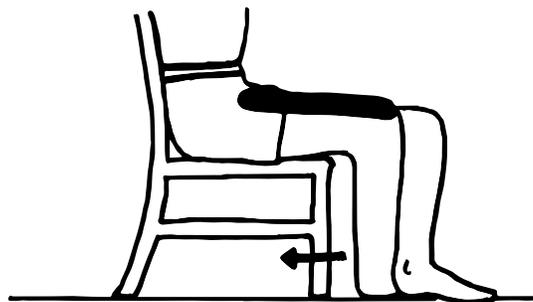


- Glissez la jambe vers l'extérieur.
- Gardez les orteils pointés vers le plafond.
- Tenez 5 secondes.
- Ramenez la jambe vers l'autre jambe.
- Relâchez et répétez 10 fois.

## Exercice à faire assis



- Soulevez la jambe le plus haut que vous pouvez.
- Tenez 5 secondes.
- Ramenez le talon le plus loin possible sous la chaise.
- Tenez 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



- Ramenez le talon le plus loin possible sous la chaise.
- Croisez les chevilles pour utiliser la jambe (gauche/droite) pour pousser l'autre jambe vers la chaise.
- Tenez 15 secondes.
- Relâchez et répétez 5 fois.

*Document préparé par : Physiothérapie  
Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.