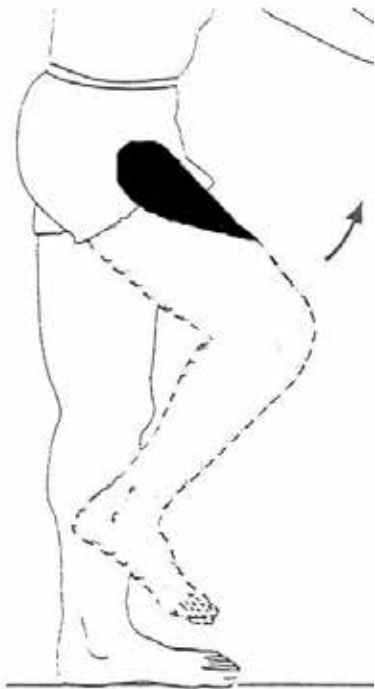


Exercices pour les jambes à faire debout

Vous devriez faire ces exercices au moins 3 fois par jour, debout et en vous agrippant à un comptoir ou à un évier.

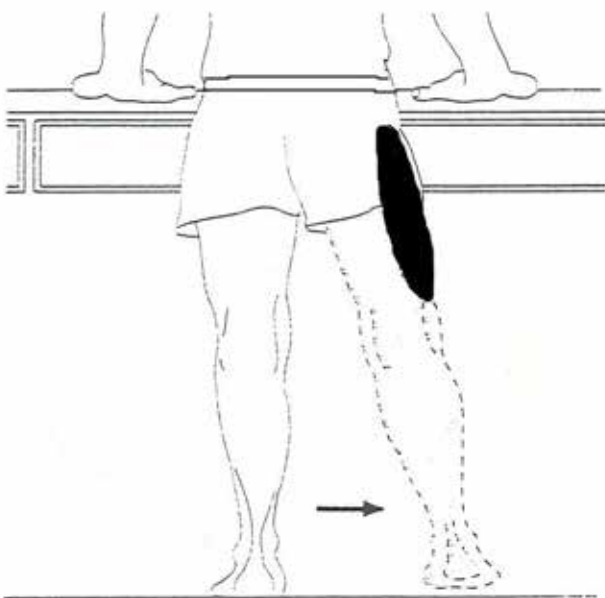
1. Flexion de la hanche et du genou



- Tenez-vous bien droit.
- Levez le genou.
- Évitez de vous pencher.
- Tenez 5 secondes.
- Vous devriez sentir le muscle devant la hanche travailler.
- Relâchez et répétez 10 fois.

Si vous avez subi un remplacement de la hanche, NE penchez PAS la hanche à plus de 90 degrés pendant les 8 premières semaines.

2. Abduction



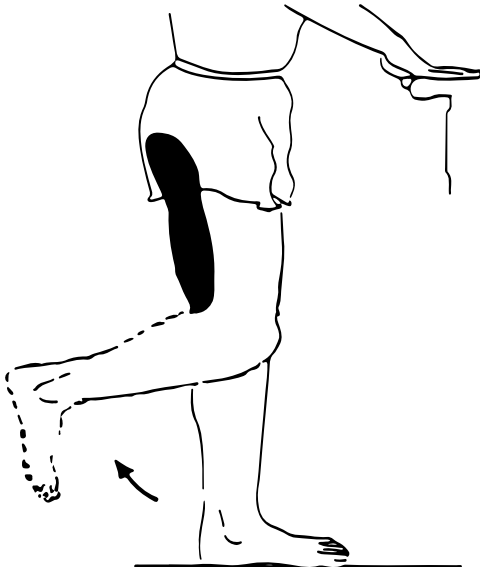
- Tenez-vous bien droit.
- Levez la jambe sur le côté.
- Évitez de vous pencher d'un côté ou de l'autre.
- Tenez 5 secondes.
- Vous devriez sentir les muscles du côté de la cuisse et de la hanche travailler.
- Relâchez et répétez 10 fois.

3. Extension de la hanche



- Tenez-vous bien droit.
- Levez la jambe derrière vous en gardant le genou droit.
- Évitez de vous pencher vers l'avant en levant la jambe.
- Tenez 5 secondes.
- Vous devriez sentir les muscles sur le côté de la cuisse et les muscles fessiers travailler.
- Relâchez et répétez 10 fois.

4. Flexion du genou



- Tenez-vous bien droit.
- Pliez le genou en amenant le talon vers les fesses.
- Évitez de bouger la hanche.
- Tenez 5 secondes.
- Vous devriez sentir le muscle derrière la cuisse travailler.
- Vous pourriez sentir un étirement sur le devant de la cuisse.
- Relâchez et répétez 10 fois.

Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources

à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement).

Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>.

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

Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.

Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.

www.nshealth.ca

Préparation : Physiotherapy ©

Illustrations : Membres du personnel

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.