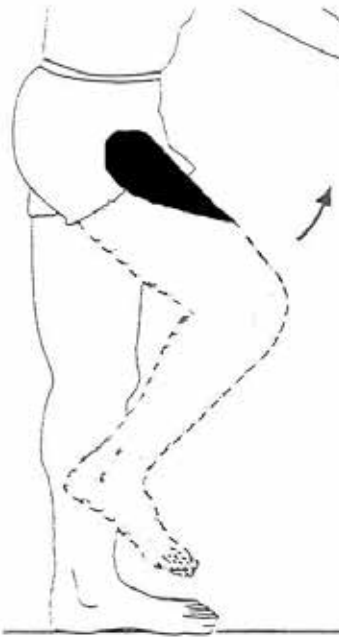


# Exercices pour les jambes à faire debout

Vous devriez faire ces exercices au moins 3 fois par jour.

Debout en vous agrippant à un comptoir ou à un évier :

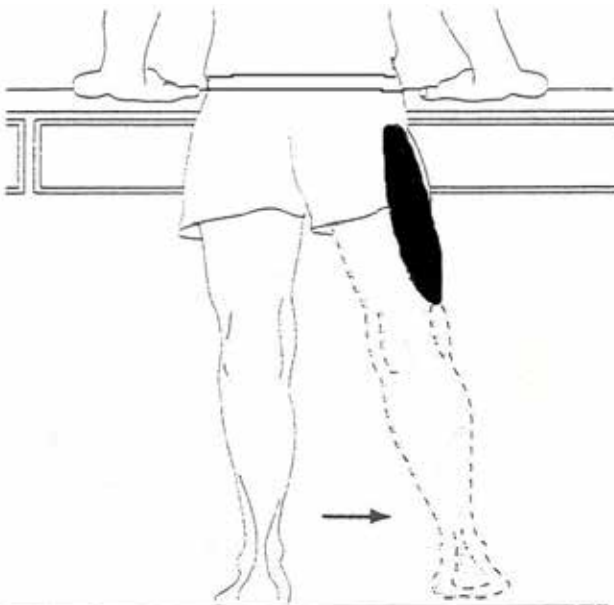
## 1. Flexion de la hanche et du genou



- 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.
- Tenez 5 secondes.
- Vous devriez sentir les muscles sur le côté de la cuisse et les muscles fessiers (fesses) 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.

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement professionnel 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

*Conception* : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse