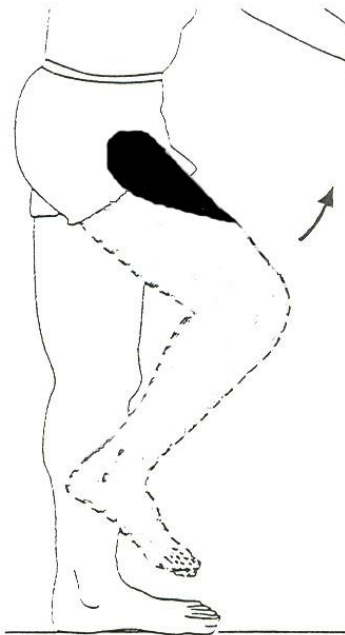


Exercices pour les jambes en position debout

Faites ces exercices au moins 3 jours par jour.

Tenez-vous debout et appuyez-vous sur un comptoir ou un évier.

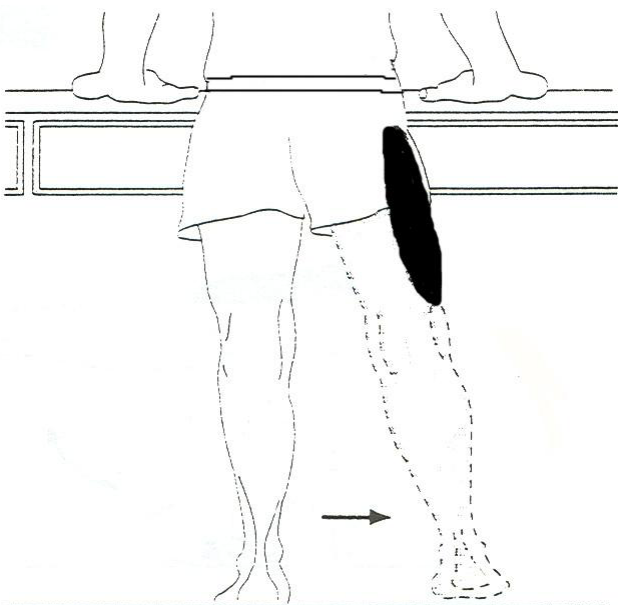
Flexions des hanches et des genoux



1. Tenez-vous debout avec le dos droit.
2. Levez le genou.
3. **Ne vous penchez pas** vers l'avant.
4. Tenez cette position 5 secondes.
5. Vous devriez sentir que le muscle à l'avant de votre hanche travaille.
6. Détendez-vous et répétez 10 fois.

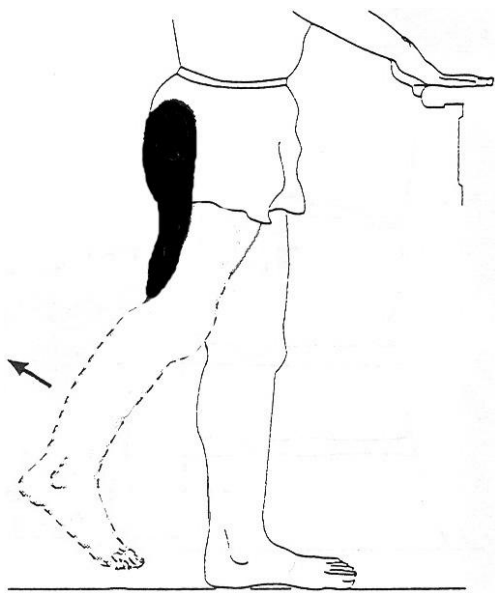
Si vous avez subi une opération de remplacement de la hanche, ne pliez pas vos hanches à plus de 90 degrés par rapport aux cuisses pendant les 8 premières semaines (2 mois).

Abductions



1. Tenez-vous debout avec le dos droit.
2. Levez une jambe sur le côté.
3. **Ne penchez pas** votre tronc d'un côté ou de l'autre.
4. Tenez cette position 5 secondes.
5. Vous devriez sentir que les muscles sur le côté de votre hanche et de votre cuisse travaillent.
6. Détendez-vous et répétez 10 fois.

Extensions des hanches



1. Tenez-vous debout avec le dos droit.
2. Soulevez une jambe vers l'arrière sans plier le genou.
3. **Ne vous penchez pas** vers l'avant.
4. Tenez cette position 5 secondes.
5. Vous devriez sentir que les muscles sur le côté de votre hanche et de vos fesses travaillent.
6. Détendez-vous et répétez 10 fois.

Flexions du genou



1. Tenez-vous debout avec le dos droit.
2. Pliez le genou de manière à ramener le talon vers les fesses.
3. **Ne bougez pas** les hanches.
4. Tenez cette position 5 secondes.
5. Vous devriez sentir que le muscle à l'arrière de votre cuisse travaille. Il est possible que vous ressentiez un étirement à l'avant de la cuisse.
6. Détendez-vous et répétez 10 fois.

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.

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps : composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Physiothérapie

Conception et gestion : Services de la bibliothèque