

Programme général d'exercices pour les jambes

Programme général d'exercices pour les jambes

Les exercices proposés dans ce guide vous aideront à :

- ☑ Renforcer les muscles de vos jambes
 - ☑ Faire bouger les articulations de vos jambes pour éviter qu'elles se raidissent
 - ☑ Améliorer l'irrigation sanguine de vos jambes
-
- Il est possible que votre physiothérapeute vous demande d'effectuer ces exercices avec les deux jambes.
 - Nous vous demandons de faire ces mouvements tous les jours dès votre retour chez vous.
 - Votre physiothérapeute vous indiquera les exercices que vous devez faire.

Faites ces exercices _____ fois par jour.

Avez-vous des questions?

Posez-les. Nous sommes à votre disposition.

Après une chirurgie de la hanche, votre chirurgien ou chirurgienne vous indiquera si vous devez prendre des précautions particulières et pendant combien de temps. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les lui poser.

Première précaution pour vos hanches

Évitez de pivoter au niveau des hanches.



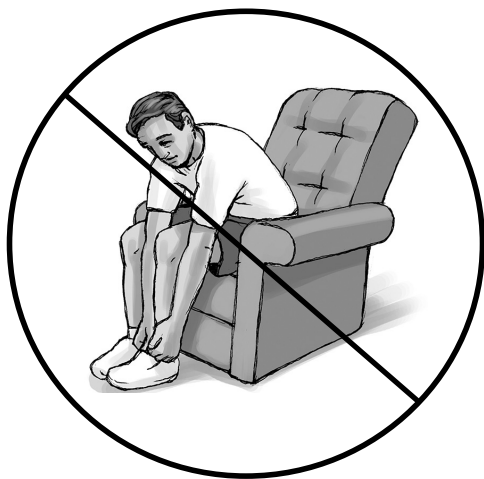
Deuxième précaution pour vos hanches

Ne croisez pas les jambes aux chevilles ou aux genoux.

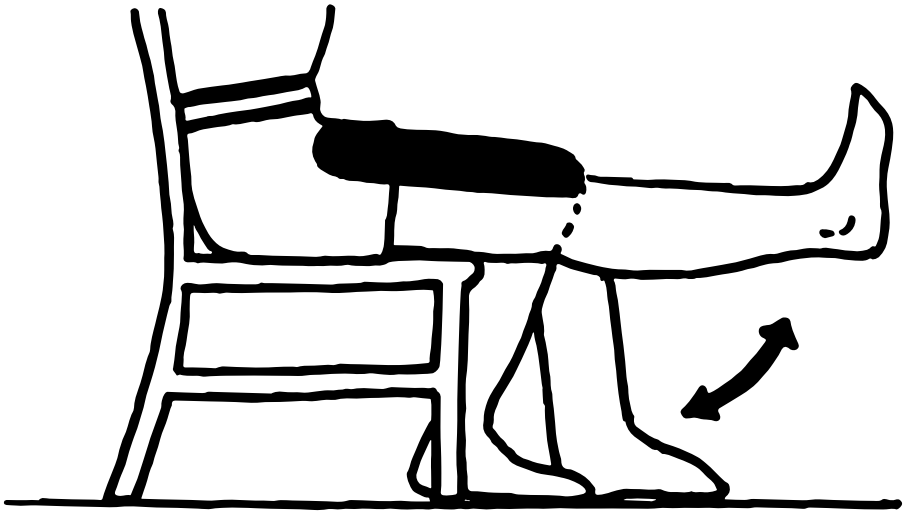


Troisième précaution pour vos hanches

Ne pliez pas vos hanches à plus de 90 degrés par rapport à vos cuisses lorsque vous vous penchez ou lorsque vous levez les genoux.



Exercices pour les quadriceps



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Tendez votre jambe et contractez le muscle à l'avant de votre cuisse.
- Gardez l'arrière de votre jambe contre la chaise.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Abaissez lentement votre pied vers le sol.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Élévation du genou



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Levez un genou.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Abaissez le genou.
- Répétez avec l'autre jambe.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Si vous avez subi une **opération de la hanche**, **ne pliez pas** vos hanches à plus de 90 degrés par rapport aux cuisses pendant les 12 premières semaines.

Adduction des hanches



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez une serviette roulée entre vos genoux.
- Serrez vos genoux l'un contre l'autre.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Abduction des hanches



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Écartez grand les jambes.
- Puis ramenez-les l'une contre l'autre.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Compression des fesses



- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Contractez vos fesses.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Élévation des orteils



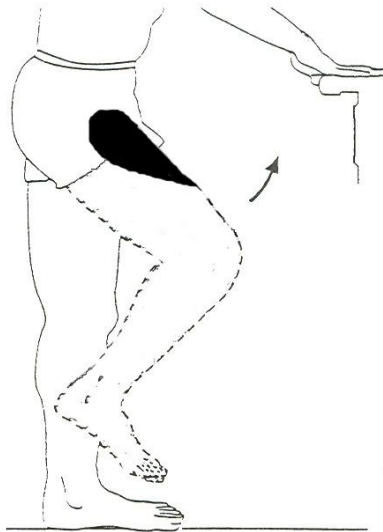
- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Ramenez vos talons vers l'arrière autant que possible.
- Pliez vos chevilles de manière à décoller vos orteils du sol.
- Tenez cette position pendant 5 secondes. Détendez vos pieds.
- Répétez 10 fois.

Exercices pour les jambes en position debout

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

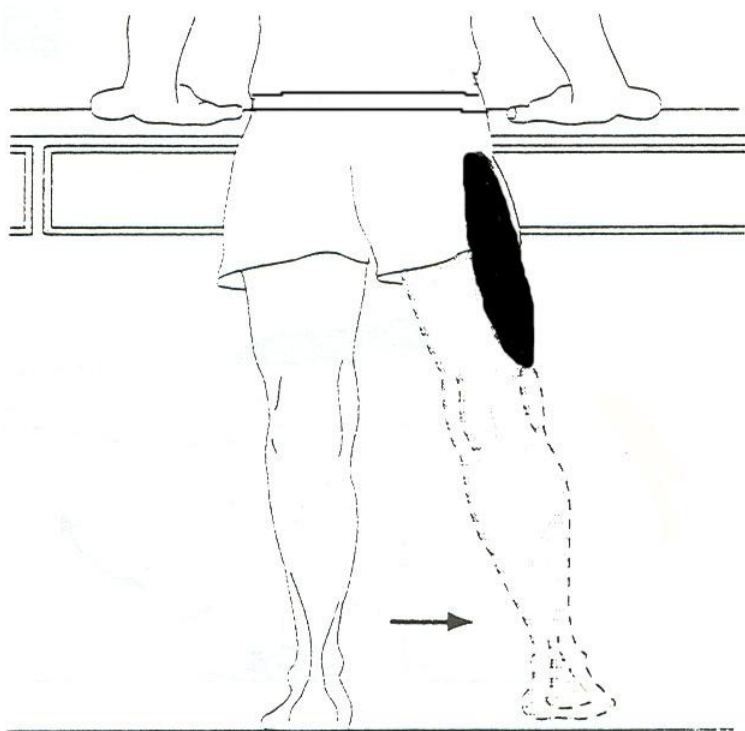
Flexion des hanches et des genoux

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



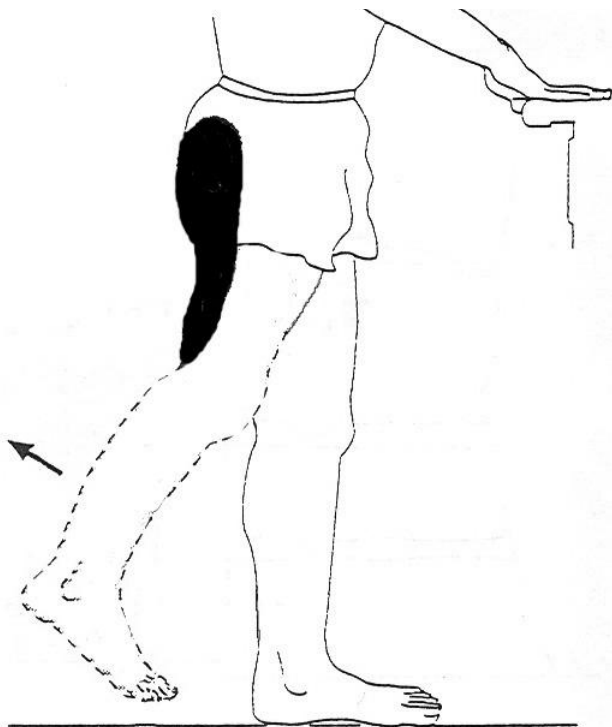
Si vous avez subi une **opération de la hanche**, **ne pliez pas** vos hanches à plus de 90 degrés par rapport aux cuisses pendant les 12 premières semaines.

Abduction des hanches



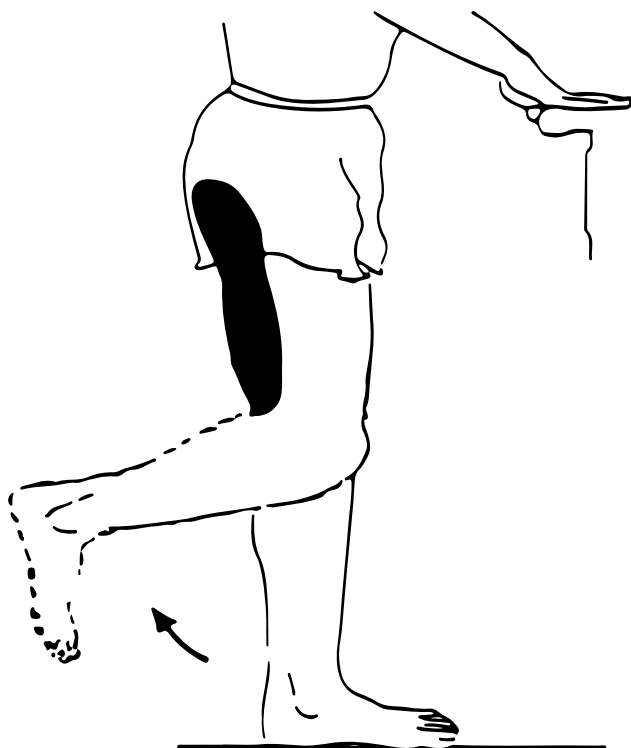
- Tenez-vous debout avec le dos droit.
- Levez une jambe sur le côté.
- **Ne penchez pas** votre tronc d'un côté ou de l'autre.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir que les muscles sur le côté de votre hanche et de votre cuisse travaillent.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Extension des hanches



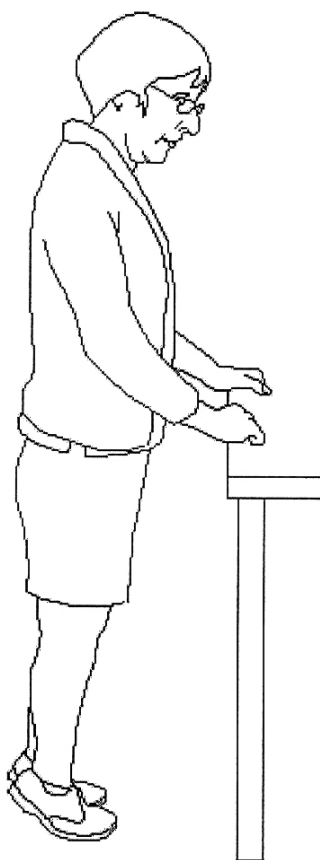
- Tenez-vous debout avec le dos droit.
- Soulevez votre jambe vers l'arrière sans plier le genou.
- **Ne penchez pas** le tronc vers l'avant lorsque vous levez la jambe.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir que les muscles sur le côté de votre hanche et de vos fesses travaillent.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

Flexion du genou



- Tenez-vous debout avec le dos droit.
- Pliez le genou de manière à ramener le talon vers les fesses.
- **Ne bougez pas** les hanches.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- 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.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Élévation des 2 talons



- Tenez-vous debout sur vos orteils.
- Gardez la position pendant 5 secondes, puis reposez vos talons au sol.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

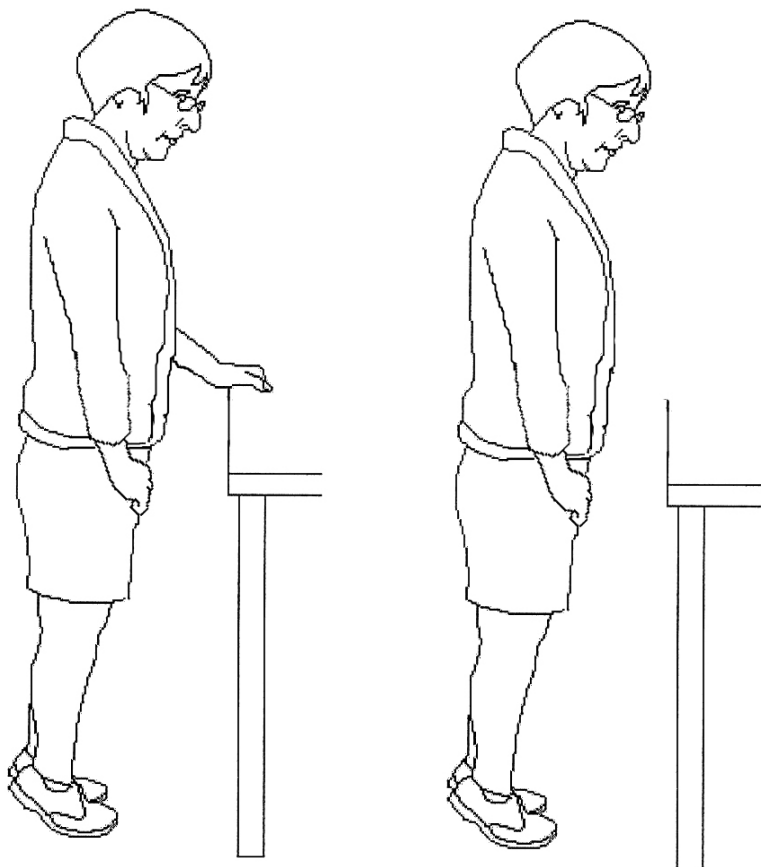
(suite en page 15)

Élévation des 2 talons (suite)

Progression (pour rendre l'exercice plus difficile)

Lorsque vous sentez que vous avez plus de force :

- › Tenez-vous graduellement moins avec les mains (au début avec les deux mains, puis avec une seule main, puis sans les mains).



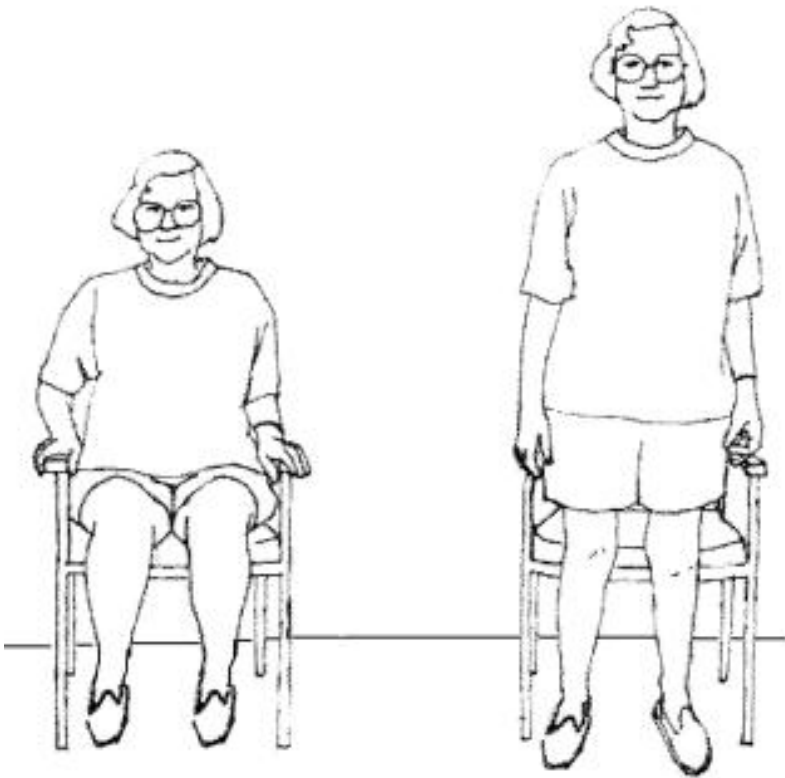
- Gardez la position pendant 5 secondes, puis reposez vos talons au sol.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Fléchissements des genoux



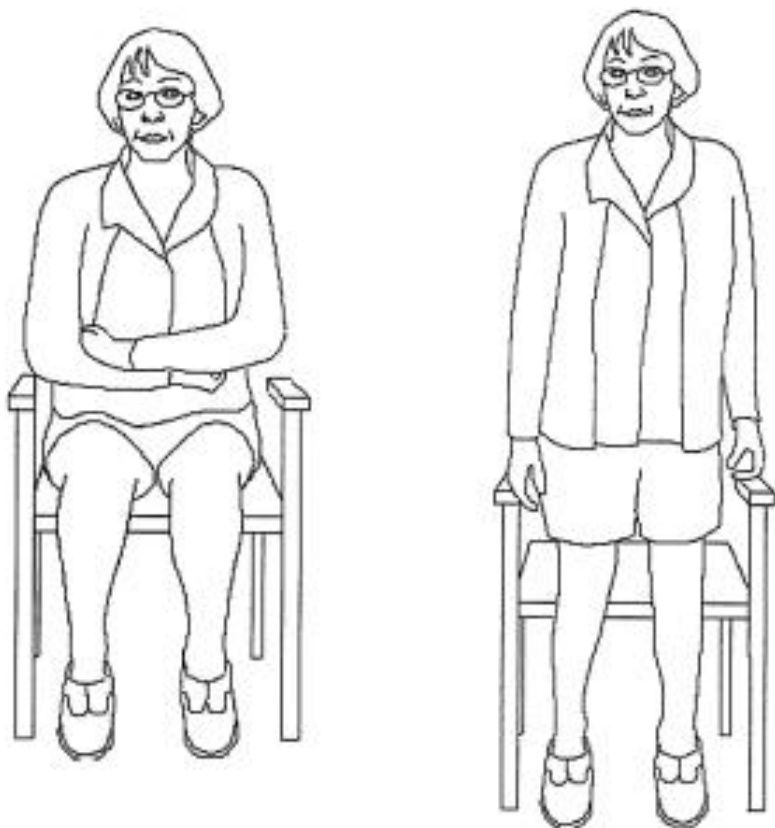
- Tenez-vous à un comptoir pour garder l'équilibre.
- Placez-vous debout avec le corps bien droit.
- Écartez vos pieds à la largeur des épaules.
- Fléchissez légèrement les genoux, environ un quart de squat. **Ne faites pas un squat complet.**
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Redressez ensuite les genoux.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Se lever d'une chaise en s'aidant des mains



- Avancez-vous sur votre chaise.
- Posez vos deux mains sur les accoudoirs de la chaise.
- Penchez-vous vers l'avant, regardez vers le haut et levez-vous.
- Restez debout pendant 5 secondes.
- Portez vos mains sur les accoudoirs de la chaise et assoyez-vous.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

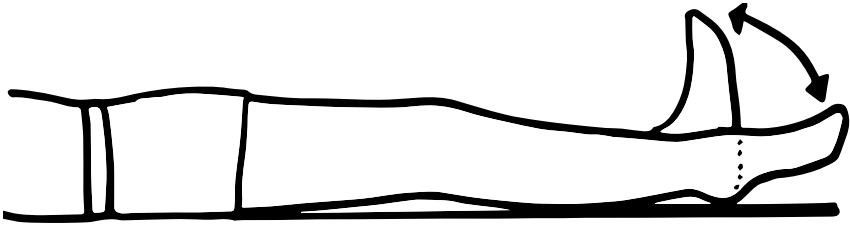
Se lever d'une chaise sans s'aider des mains



- Avancez-vous sur votre chaise.
- Penchez-vous vers l'avant, regardez vers le haut et levez-vous sans utiliser vos mains.
- Restez debout pendant 5 secondes.
- Assoyez-vous.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

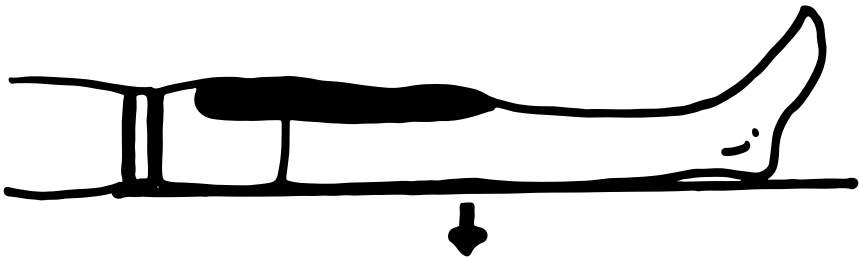
Exercices pour les jambes

En position allongée

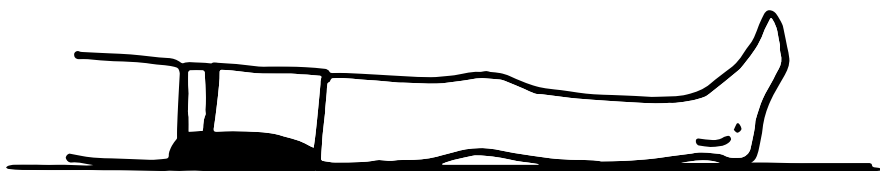


- Pompez votre cheville de haut en bas.
- Faites cet exercice pendant 1 minute, puis détendez-vous.
- Répétez cet exercice 1 minute pendant chaque heure où vous ne dormez pas.

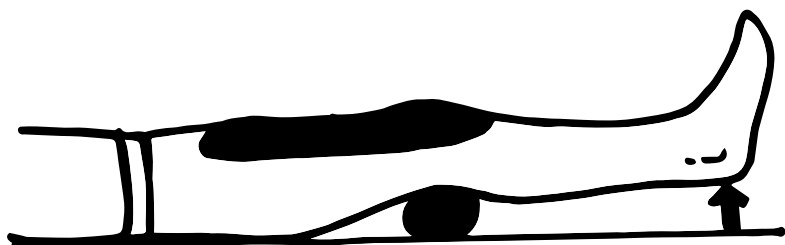
La zone en évidence indique l'endroit où vous devriez sentir les muscles travailler.



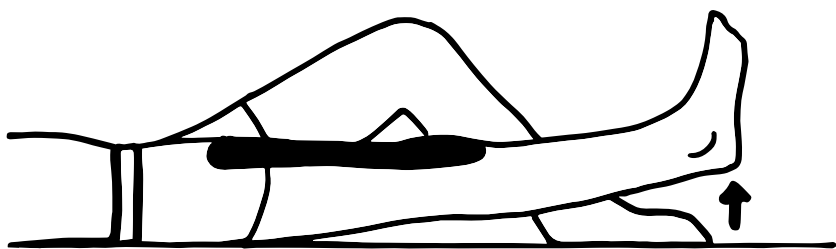
- Tendez votre jambe, contractez les muscles à l'avant de votre cuisse et appuyez votre genou contre le lit.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.



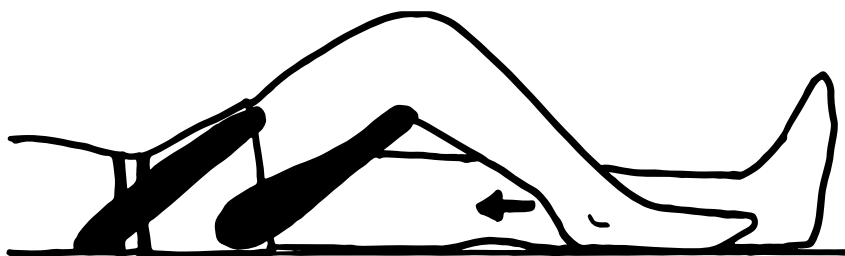
- Laissez votre genou se plier légèrement.
- Poussez votre talon dans le lit tout en contractant les muscles à l'arrière de votre cuisse.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.



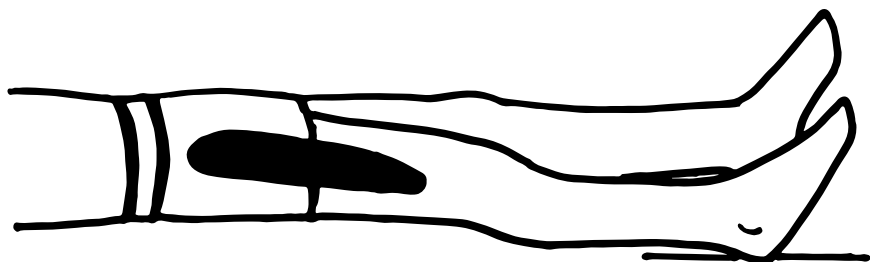
- Enroulez une serviette autour d'une grosse boîte de conserve. Glissez l'ensemble sous votre genou.
- Redressez votre genou et levez votre pied du lit.
- **Ne décollez pas votre genou de la boîte de conserve.**
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.



- Pliez votre jambe _____ et posez votre pied à plat sur votre lit.
- Levez votre jambe _____ d'environ 6 pouces (15 cm) tout en gardant votre genou le plus droit possible.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.



- Glissez votre talon vers vos fesses.
- Gardez votre talon et vos fesses en contact avec le lit.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.



- Glissez une jambe sur le côté.
- Gardez les orteils pointés vers le plafond.
- Tenez cette position pendant 5 secondes.
- Ramenez votre jambe contre l'autre.
- Détendez-vous et répétez 10 fois.

Ce document n'est qu'un guide. Si vous avez des questions, parlez-en à vos professionnels de la santé. Nous sommes à votre disposition.

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 toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

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

Illustrations used with permission by: Stryker ©

Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-2085 © Septembre 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en septembre 2028 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>