

# Programme d'exercices en position assise

## Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?**

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, 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).

*Santé Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum.*

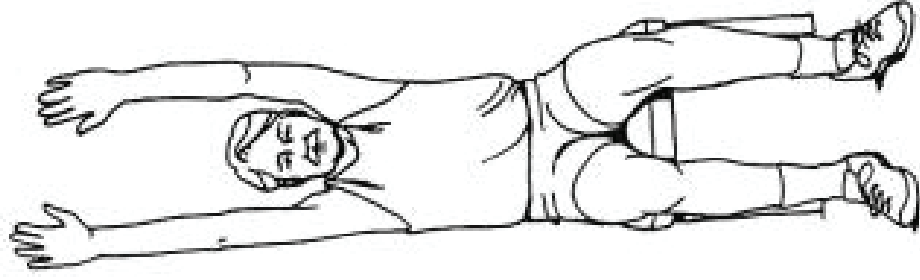
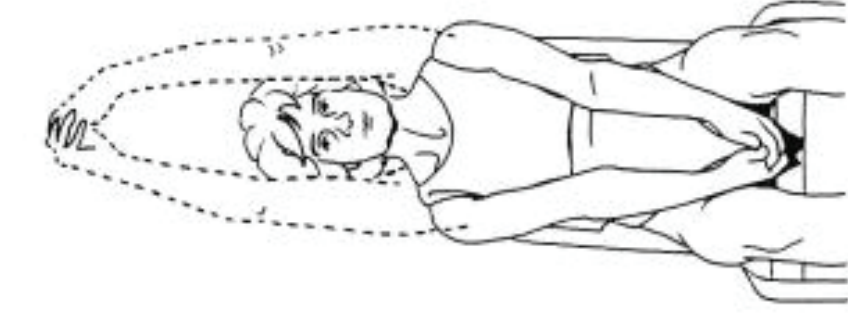
*Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

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

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.

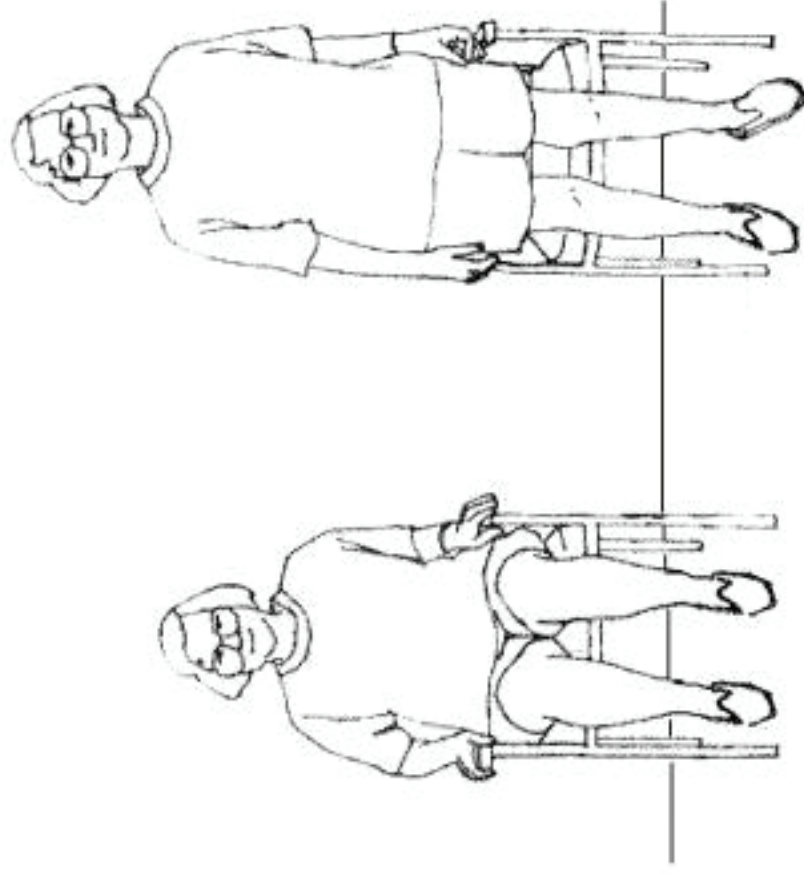
FF85-1900 © Juillet 2021 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.

## Bras au-dessus de la tête



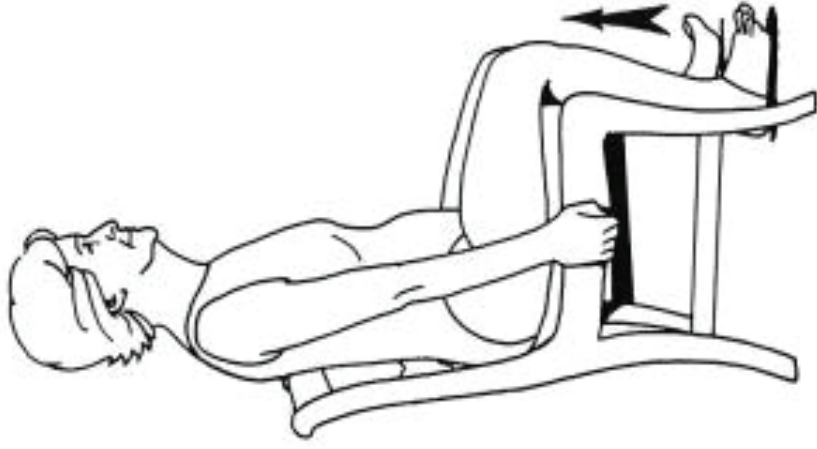
- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Étirez vos bras vers le haut en tentant d'aller le plus loin possible.
- Tentez de ne pas soulever les épaules.
- Maintenez durant \_\_\_\_\_ secondes.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

## Exercice assis-debout



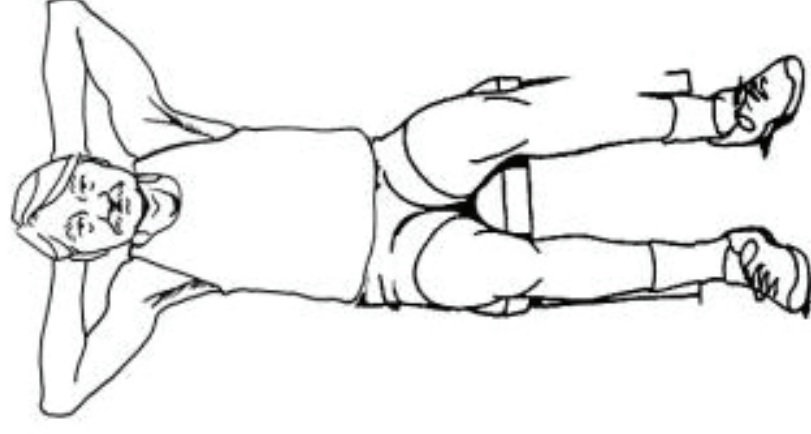
- Avancez-vous à l'avant de la chaise.
- Placez vos deux mains sur les bras de la chaise.
- Penchez-vous à l'avant, regardez vers le haut et levez-vous.
- Restez debout \_\_\_\_\_ secondes.
- Remettez vos mains sur les bras de la chaise et assoyez-vous.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

## Soulèvements des orteils



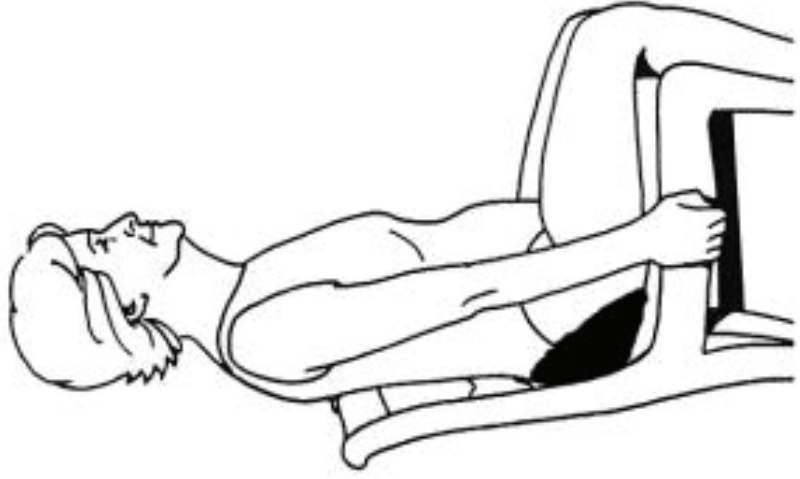
- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez vos talons aussi loin derrière que possible.
- Fléchissez les chevilles en soulevant les orteils du sol.
- Maintenez durant \_\_\_\_\_ secondes. Puis relâchez et détendez vos pieds.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

## Bras derrière la tête



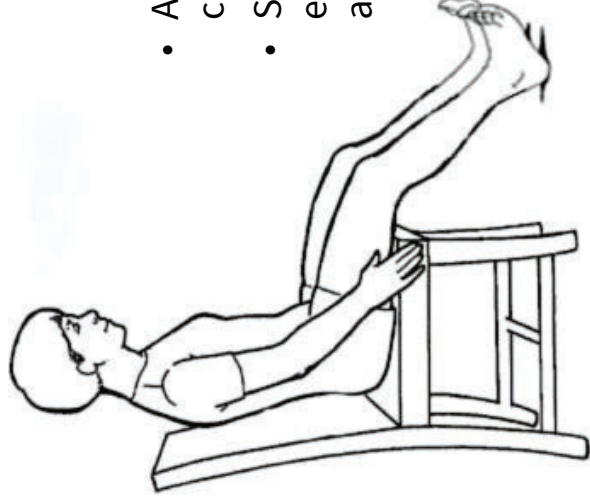
- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez vos mains derrière votre tête.
- Poussez doucement vos coudes vers l'arrière.
- Maintenez durant \_\_\_\_\_ secondes.
- Ramenez vos coudes vers l'avant.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

## Contraction des fesses

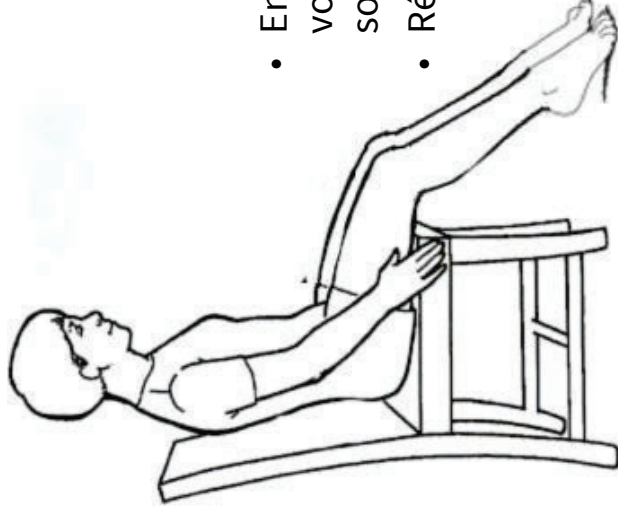


- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Contractez vos fesses.
- Maintenez durant \_\_\_\_\_ secondes.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

## Flexion des chevilles



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Soulevez vos orteils, en gardant les talons au sol.



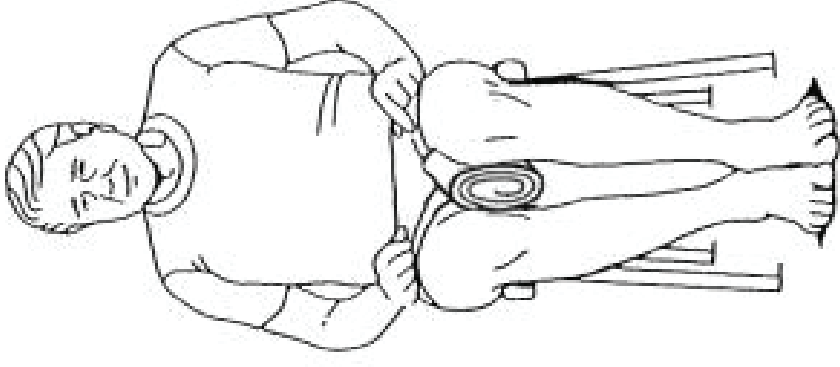
- Ensuite, pressez vos orteils au sol et soulevez les talons.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

## Exercices des quadriceps



- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Allongez la jambe et contractez (flexion) le muscle devant la cuisse.
- Gardez l'arrière de votre jambe sur la chaise.
- Maintenez durant \_\_\_\_\_ secondes.
- Descendez lentement votre pied au sol.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

## Adduction des hanches



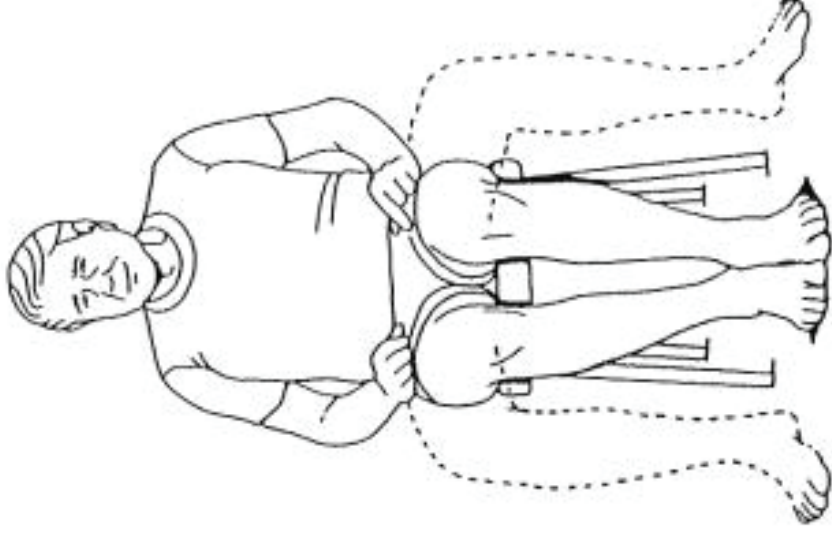
- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez une serviette roulée entre vos genoux.
- Serrez vos genoux ensemble.
- Maintenez durant \_\_\_\_\_ secondes.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

## Soulèvement des genoux



- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Soulevez votre genou.
- Maintenez durant \_\_\_\_\_ secondes.
- Puis, descendez votre genou.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

## Écart des jambes



- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Écartez largement vos jambes.
- Puis, ramenez-les ensemble.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.