



Guide à l'intention des
patients et des familles
2021

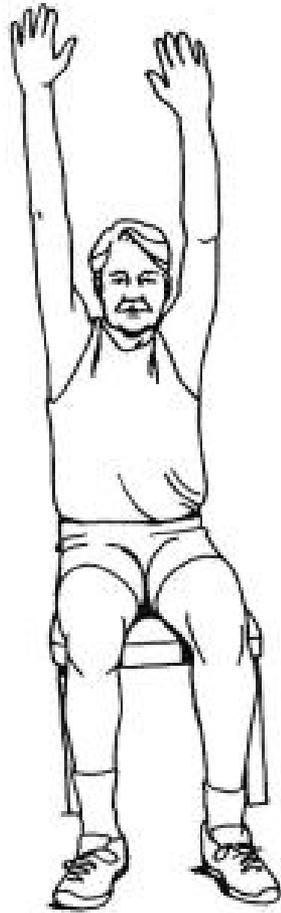
Programme d'exercices en position assise

Also available in English:
Seated Exercise Program (WB85-1563)



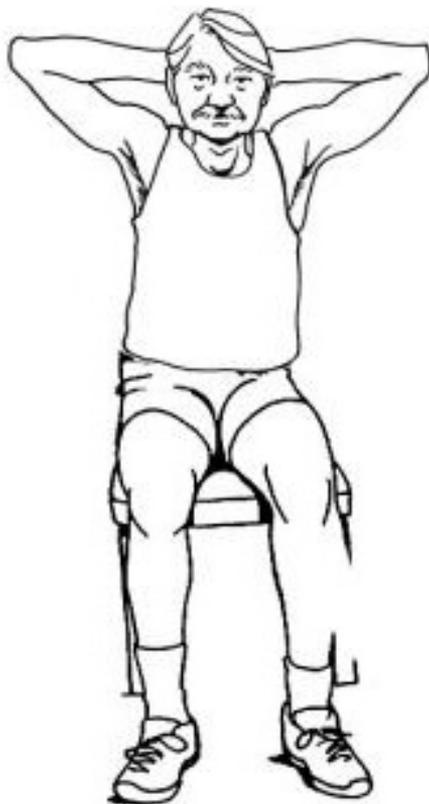
www.nshealth.ca

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.

Bras derrière la tête



- Asseyez-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



- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Contractez vos fesses.
- Maintenez durant _____ secondes.
- Répétez _____ fois.

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



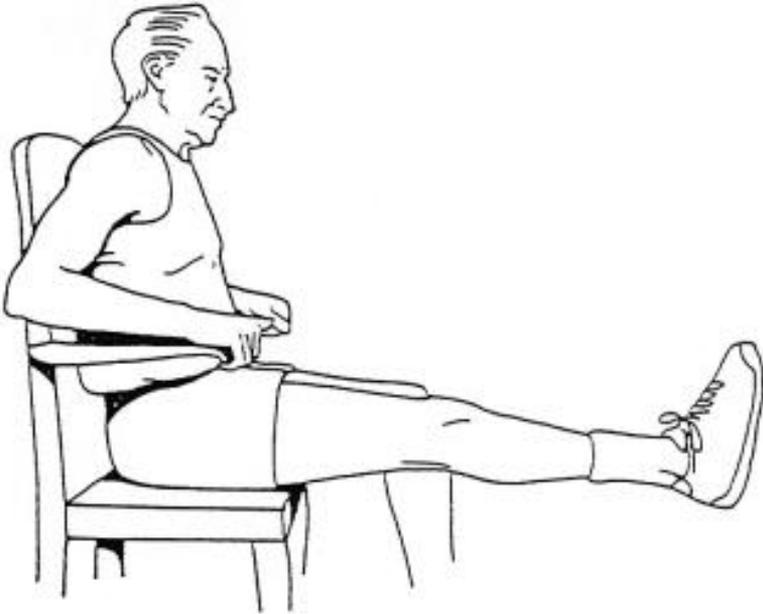
- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Soulevez votre genou.
- Maintenez durant _____ secondes.
- Puis, descendez votre genou.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.
- Répétez _____ fois.

Écart des jambes



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

Exercices des quadriceps

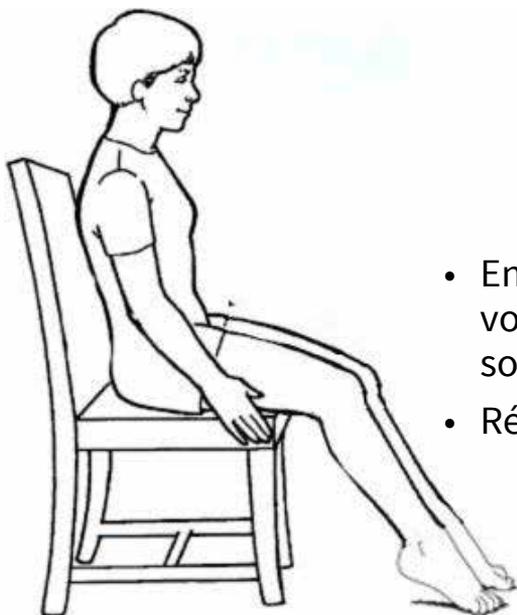


- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Allongez la jambe et contractez (flexion) le muscle devant la cuisse.
- Gardez l'arrière de votre jambe sur la chaise.
- Maintenez durant _____ secondes.
- Descendez lentement votre pied au sol.
- Répétez _____ fois.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Flexion des chevilles



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



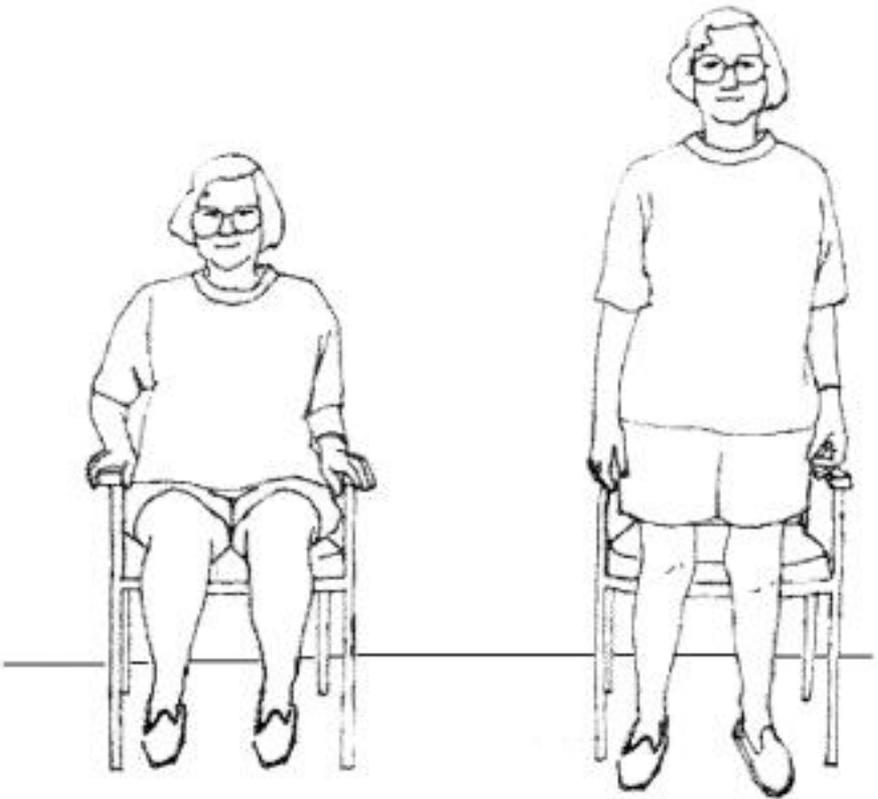
- Ensuite, pressez vos orteils au sol et soulevez les talons.
- Répétez _____ fois.

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.

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.

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*

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.