



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2019

# Programme d'exercices pour les jambes

Also available in English: *General  
Leg Exercise Program* (WB85-1597)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Programme d'exercices pour les jambes

**Les exercices du présent livret vous aideront à :**

- ☑ renforcer les muscles de vos jambes;
  - ☑ bouger les articulations de vos jambes et prévenir leur raideur;
  - ☑ améliorer l'apport sanguin dans les jambes.
- 
- Le physiothérapeute pourrait vous demander de faire ces exercices pour les deux jambes.
  - L'on s'attend à ce que vous fassiez des exercices chaque jour une fois de retour à la maison.
  - Le physiothérapeute indiquera les exercices que vous devez faire.

Faites les exercices \_\_\_\_\_ fois par jour.

**Vous avez des questions? N'hésitez pas à les poser. Nous sommes là pour vous aider.**

Après une opération à la hanche, vous devrez suivre les **Précautions pour protéger les hanches** pendant une période allant jusqu'à 12 semaines ou jusqu'au moment prescrit par votre chirurgien ou par l'équipe de chirurgie. Ces restrictions aideront votre articulation à guérir et réduiront le risque de dislocation (déplacement) après l'opération.

**Précaution pour protéger les hanches – N° 1**  
**NE FAITES pas de torsion au niveau des hanches.**



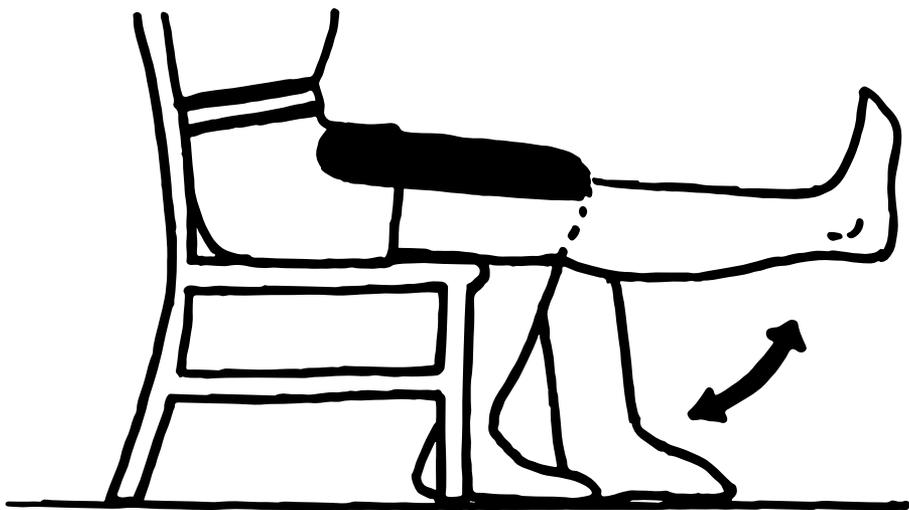
**Précaution pour protéger les hanches – N° 2**  
**NE CROISEZ PAS** vos jambes aux chevilles ou aux genoux.



**Précaution pour protéger les hanches – N° 3**  
**NE PLIEZ PAS** la hanche à plus de 90 degrés en vous penchant vers l'avant ou en soulevant le genou.



# Exercices pour les quadriceps



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Allongez la jambe pour qu'elle soit droite et serrez le muscle du devant de la cuisse.
- Gardez l'arrière de la jambe sur la chaise.
- Maintenez la position pendant \_\_\_\_\_ secondes.
- Descendez lentement votre pied au sol.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

# Soulèvements du genou



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

Si vous avez eu une **opération à la hanche**,  
NE PLIEZ PAS la hanche à plus de 90 degrés  
pendant les 12 premières semaines.

# Adduction des hanches



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

# Abduction des hanches



- Assoyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Ouvrez les jambes.
- Puis, ramenez-les ensemble.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

# Contraction des muscles fessiers



- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Contractez les fesses.
- Maintenez la position pendant \_\_\_\_\_ secondes.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

# Soulèvements des orteils

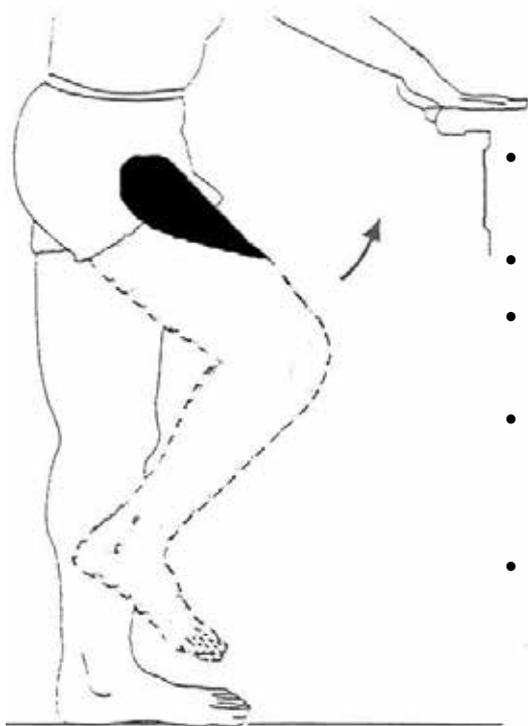


- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit.
- Placez vos talons le plus à l'arrière possible.
- Pliez vos chevilles en soulevant vos orteils du plancher.
- Maintenez la position pendant \_\_\_\_\_ secondes. Relâchez les pieds.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

# Exercices pour les jambes en position debout

En position debout en tenant le comptoir ou l'évier...

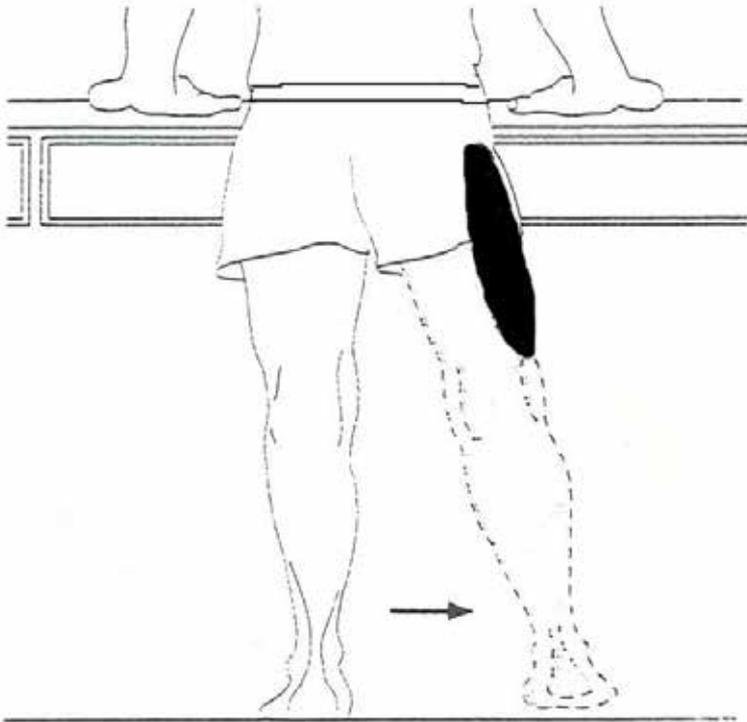
## Flexion de la hanche et du genou



- Tenez-vous debout bien droit.
- Soulevez le genou.
- Ne vous penchez pas vers l'avant.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir le muscle à l'avant de votre hanche travailler.
- Relâchez et répétez 10 fois.

Si vous avez eu une **opération à la hanche**, NE PLIEZ PAS la hanche à plus de 90 degrés pendant les 12 premières semaines.

# Abduction de la hanche



- Tenez-vous debout bien droit.
- Glissez votre jambe et soulevez-la sur le côté.
- Ne penchez pas de l'autre côté.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir travailler les muscles sur le côté de votre cuisse et de votre hanche.
- Relâchez et répétez 10 fois.

# Extension de la hanche



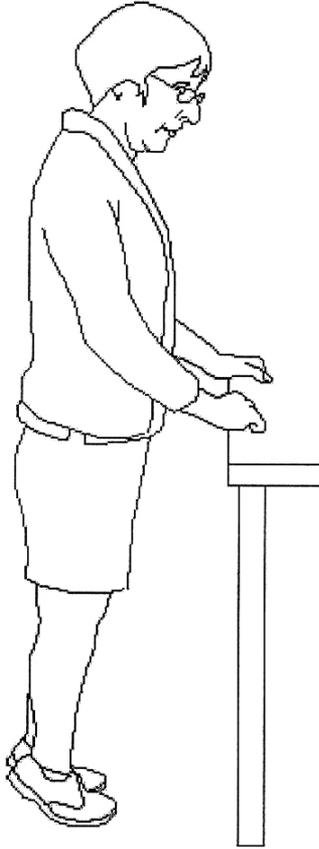
- Tenez-vous debout bien droit.
- Soulevez la jambe vers l'arrière en gardant votre genou bien droit.
- Ne vous penchez pas vers l'avant en soulevant votre jambe.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir travailler le fessier et les muscles sur le côté de votre cuisse.
- Relâchez et répétez 10 fois.

# Flexion du genou



- Tenez-vous debout bien droit.
- Pliez le genou en montant votre talon vers votre fessier.
- Ne bougez pas la hanche.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Vous devriez sentir travailler le muscle à l'arrière de votre cuisse.
- Vous pourrez ressentir un étirement à l'avant de votre cuisse.
- Relâchez et répétez 10 fois.

# Soulèvements des talons – deux pieds



- Tenez-vous sur les orteils.
- Maintenez la position pendant \_\_\_\_\_ secondes, puis redescendez.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

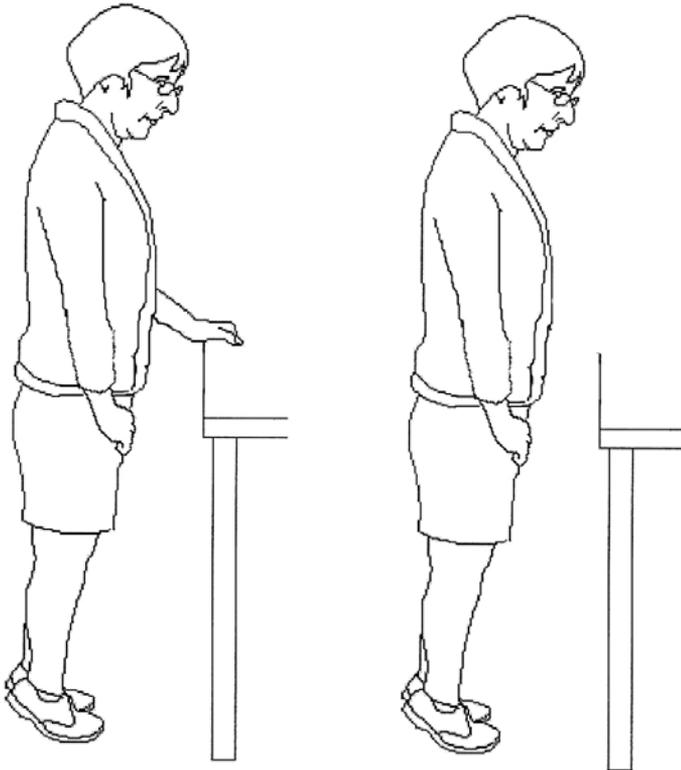
(Suite à la page 15)

# Soulèvements des talons – deux pieds (suite)

## Progression

Lorsque vous sentirez que vous avez plus de force...

- › Diminuez lentement le support fourni par vos mains. Par exemple, utilisez les deux mains, puis une seule main. Faites-le ensuite sans main.



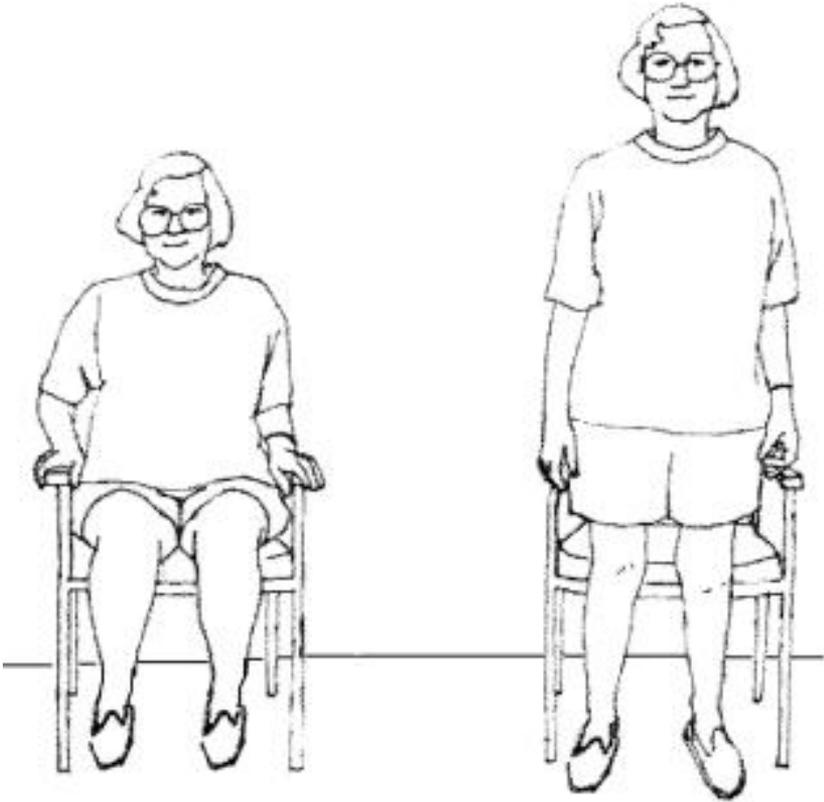
- Maintenez la position pendant \_\_\_\_\_ secondes, puis redescendez.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

# Flexions des jambes



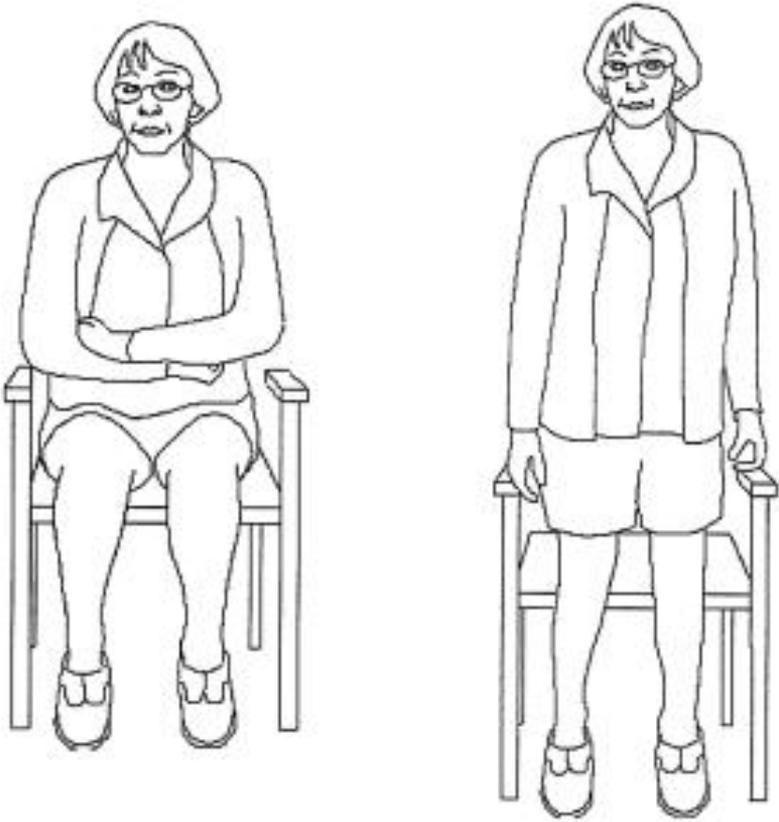
- Tenez-vous au comptoir pour maintenir votre équilibre.
- Tenez-vous debout bien droit.
- Placez vos pieds à la largeur des épaules.
- Pliez légèrement les genoux, environ au  $\frac{1}{4}$  d'un squat. **Ne faites pas un squat complet.**
- Maintenez la position pendant \_\_\_\_\_ secondes.
- Dépliez les genoux pour vous redresser.

# De la position assise à debout – les mains sur le fauteuil



- Avancez-vous sur le fauteuil.
- Placez les deux mains sur les bras du fauteuil.
- Penchez-vous vers l'avant, regardez vers le haut et levez-vous.
- Restez debout pendant \_\_\_\_\_ secondes.
- Reprenez les bras du fauteuil derrière vous et assoyez-vous.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

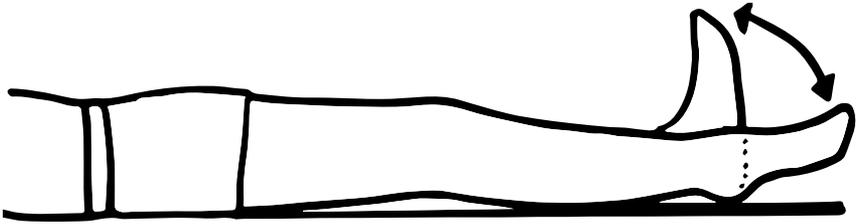
# De la position assise à debout – sans mains sur le fauteuil



- Avancez-vous sur le fauteuil.
- Penchez-vous vers l'avant, regardez vers le haut et levez-vous sans utiliser les mains.
- Restez debout pendant \_\_\_\_\_ secondes.
- Assoyez-vous.
- Répétez \_\_\_\_\_ fois.

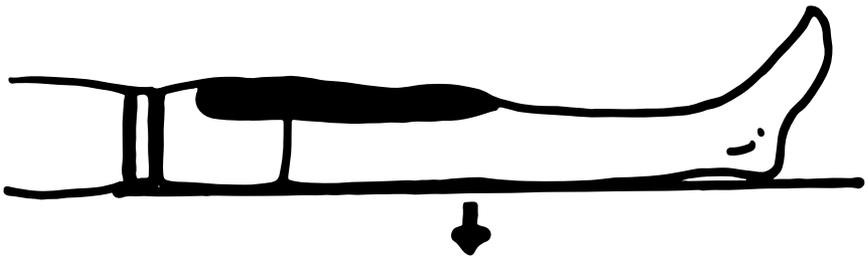
# Exercices pour les jambes

En position couchée

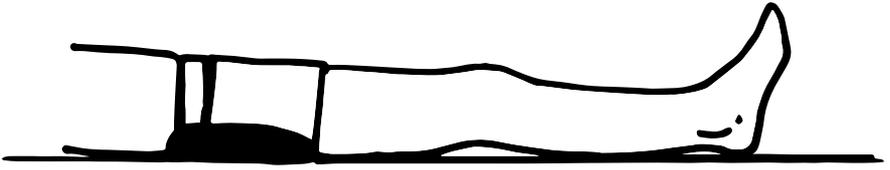


- Levez et abaissez la cheville.
- Faites-le pendant 1 minute et relâchez.
- Faites cet exercice toutes les heures quand vous ne dormez pas.

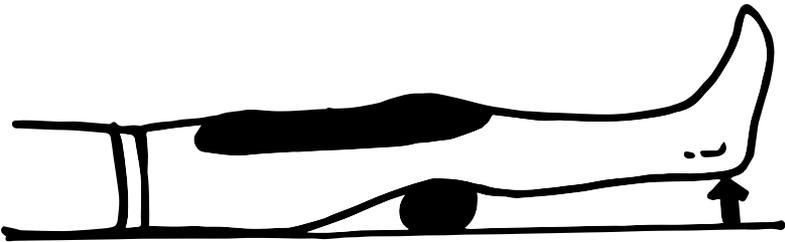
La région foncée indique l'endroit où vous sentirez les muscles travailler.



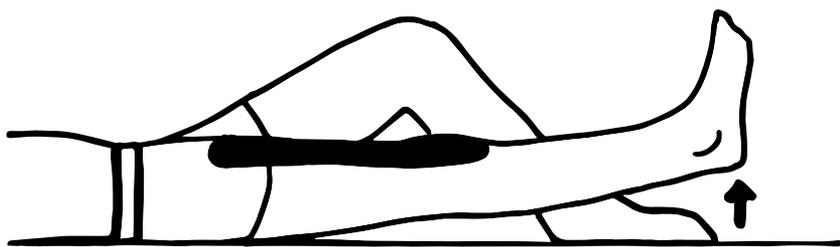
- Allongez la jambe en contractant les muscles à l'avant de la cuisse et en poussant votre genou vers le lit.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



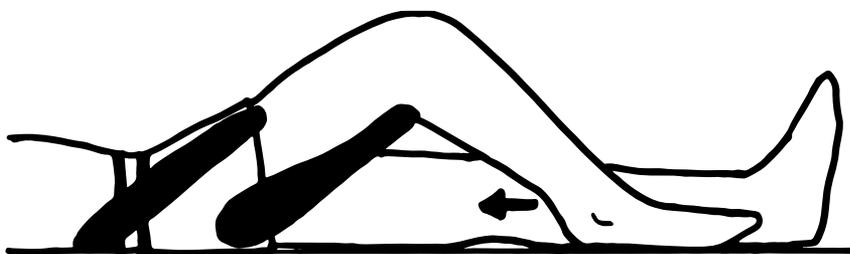
- Pliez légèrement le genou.
- Poussez votre talon dans le lit en contractant les muscles à l'arrière de votre cuisse.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



- Enveloppez une grosse boîte de conserve dans une serviette. Placez-la sous votre genou.
- Soulevez votre pied du lit en redressant la jambe.
- **Le genou doit rester sur la boîte de conserve. Ne le soulevez pas.**
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



- Pliez votre jambe \_\_\_\_\_ et placez votre pied à plat sur le lit.
- Soulevez votre jambe \_\_\_\_\_ d'environ six pouces (15 cm) en la gardant la plus droite possible.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



- Glissez votre talon vers votre fessier.
- Gardez le talon et le fessier sur le lit.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Relâchez et répétez 10 fois.



### **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (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'informations, 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).

*La Régie de la santé de la 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*

*Illustrations utilisées avec la permission de : Stryker ©; personnel de la Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse*

*Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

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.

FF85-2085 © Février 2019 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.