

# Active Leg Range of Motion Exercises: Lying

Do these exercises on your back \_\_\_\_ times, \_\_\_\_ times each day. Do only the exercises checked.

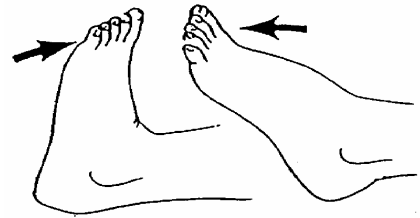
Do the exercises with:

- Both legs
- Right leg
- Left leg

## Exercises

### Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.

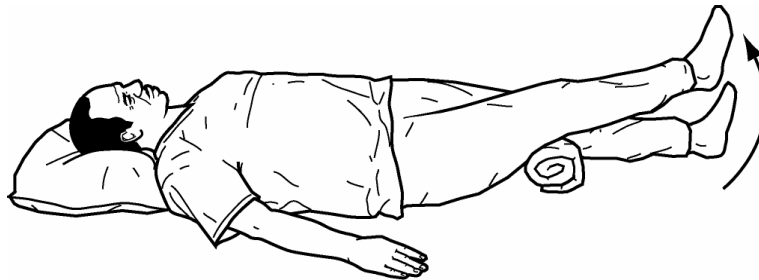


### Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh or upper leg muscles. Hold for 5 seconds and release.

### Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold for 5 seconds and release.



### Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

# Exercices de mobilisation de la jambe active : allongé

Réalisez ces exercices sur le dos \_\_\_\_ fois, \_\_\_\_ fois par jour. Ne faites que les exercices cochés.

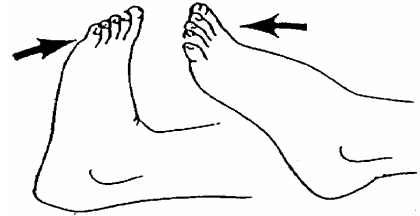
Exercices à faire avec :

- Les deux jambes
- La jambe droite
- La jambe gauche

## Exercices

### Pompes avec les chevilles

Étendez puis fléchissez le pied comme lorsque vous appuyez ou relâchez la pédale d'accélération d'une voiture.

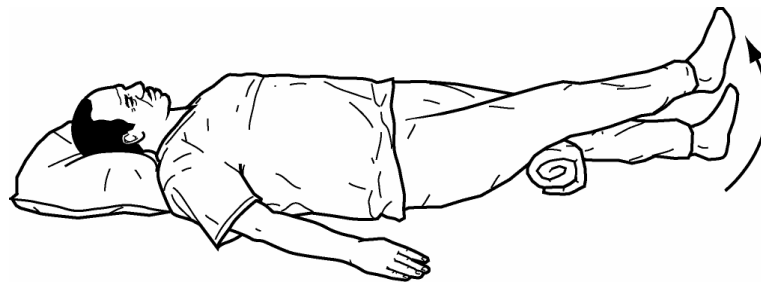


### Contraction des quadriceps

Allongez-vous sur le dos, les jambes à la verticale et les orteils pointés vers le plafond. Contractez les cuisses ou muscles supérieurs de la jambe. Maintenez la position pendant 5 secondes puis relâchez.

### Quadriceps – Petit Arc de cercle

Placez une grosse cannette ou une serviette roulée sous vos genoux. Allongez la jambe en tendant le genou. Maintenez la position pendant 5 secondes puis relâchez.

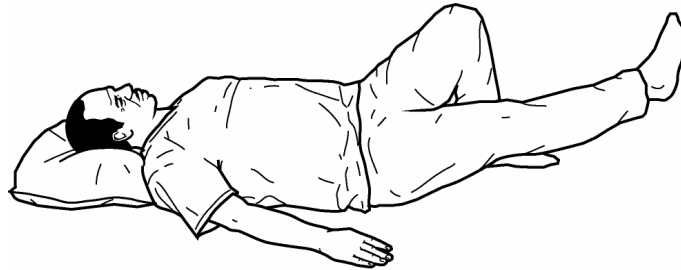


### Contraction des muscles fessiers

Contractez les fessiers pendant 5 secondes puis relâchez.

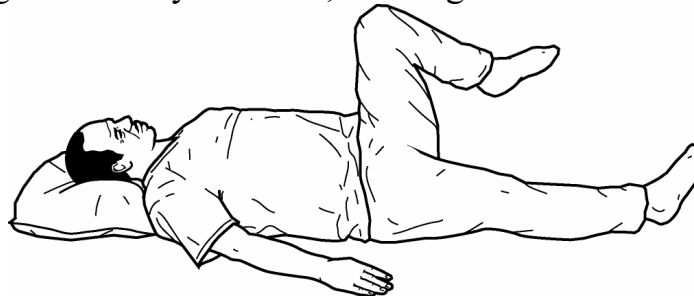
**Straight Leg Raise**

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.



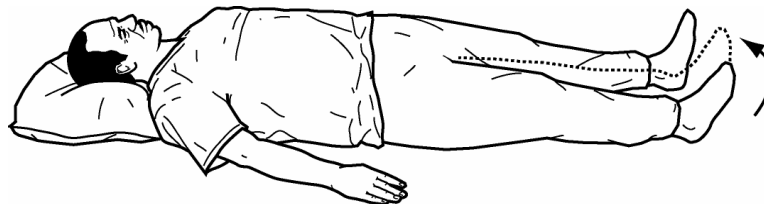
**Hip and Knee Bending**

Bring your leg in toward your chest, bending the knee and hip.



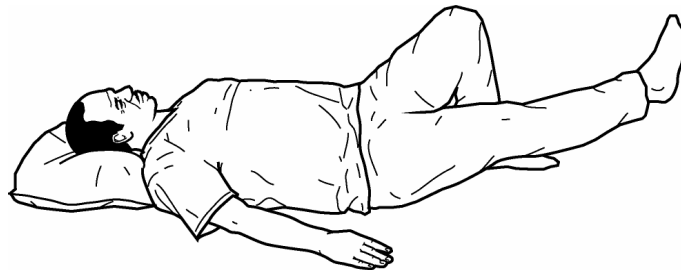
**Hip Rotation**

Roll your leg in toward your other leg and then back out.



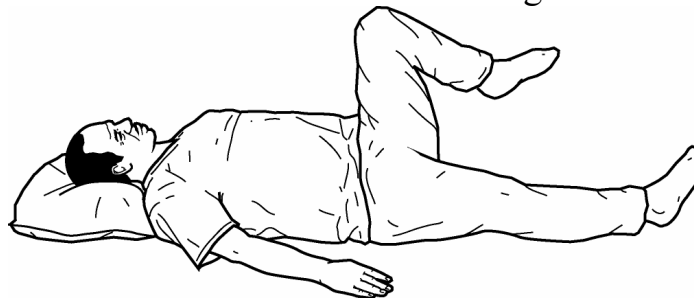
**Élévation jambe tendue**

Levez la jambe vers le plafond en maintenant le genou droit. Fléchissez le genou opposé.



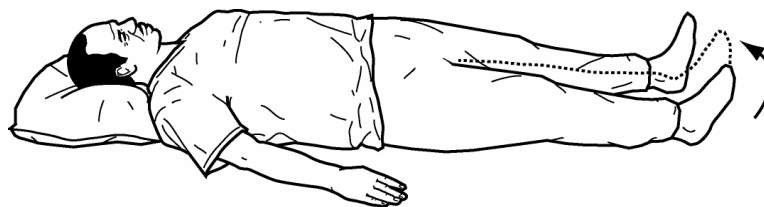
**Flexion hanche et genou**

Ramenez la jambe vers le buste en fléchissant le genou et la hanche.



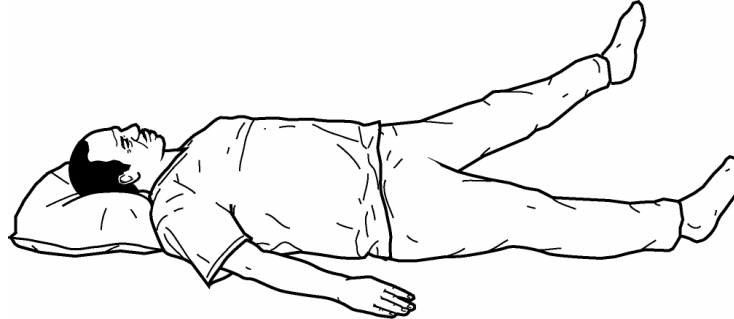
**Rotation de hanche**

Faites pivoter la jambe active vers la jambe opposée puis ramenez-la en position initiale.



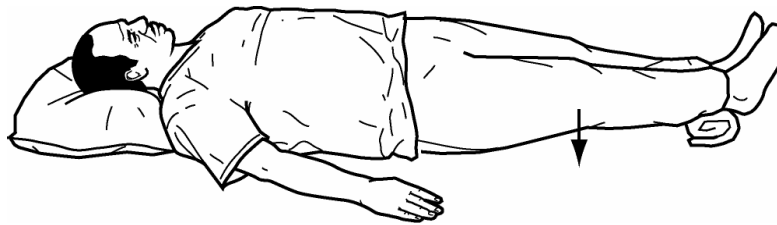
**Hip Outward and Inward**

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and toes pointed toward the ceiling.



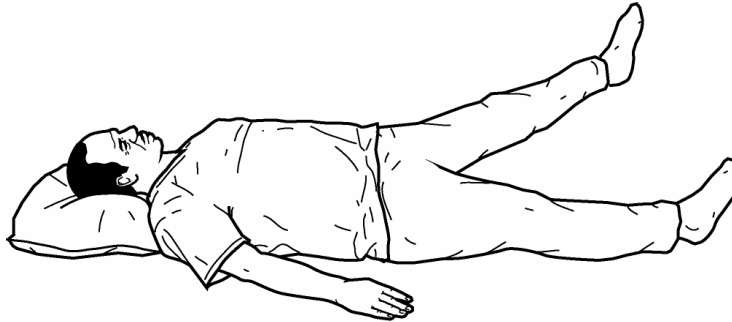
**Knee Push**

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



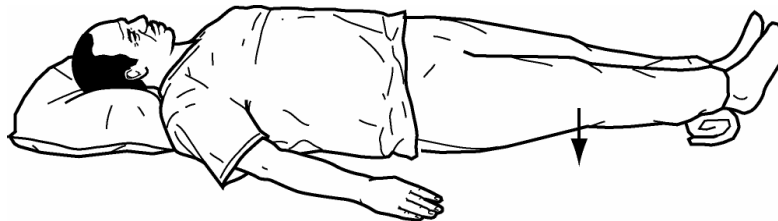
**Hanche à l'intérieur/extérieur**

Déplacez la jambe active sur le côté puis ramenez-la en position initiale, en gardant le genou droit et les orteils pointés vers le plafond.



**Verrouillage du genou**

Placez une serviette roulée sous vos chevilles et poussez votre genou vers le bas, comme en essayant de le plaquer sur le lit.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).