

Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting

Do these exercises _____ times, _____ times each day. Do only the exercises checked. **Sit up with your feet flat on the floor.**

Exercises

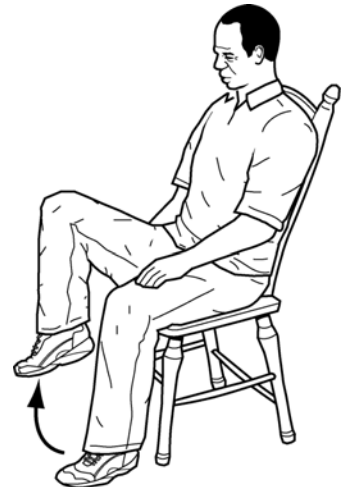
Leg Extensions

Straighten your knee. Hold for 5-10 seconds. Slowly lower your leg then repeat.



Marching

Keep your knee bent and lift your knee up. Slowly lower your leg then repeat.



Toe Raises

Leave your heel on the floor and tap your toes slowly up and down.



Séries d'exercices de mouvements de jambes : position assise

Faites ces exercices _____ fois, _____ fois par jour. Faites uniquement les exercices dont la case est cochée. **Asseyez-vous en posant les pieds à plat sur le sol.**

Exercices

Extensions de la jambe

Tendez la jambe. Tenez pendant 5 à 10 secondes. Descendez lentement la jambe puis recommencez.



Marche

Gardez la jambe pliée et levez votre genou. Descendez lentement la jambe puis recommencez.



Mouvements des orteils

Gardez le talon au sol et levez et descendez lentement les orteils comme si vous tapiez du pied.



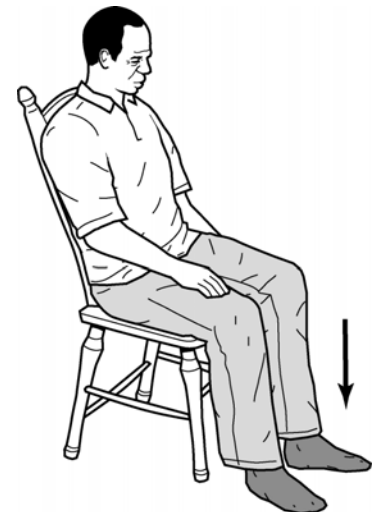
Heel Raises

Leave your toes on the floor and slowly lift your heel up and down.



Foot Press

Push your feet straight down into the floor for 5-10 seconds as if you were going to stand up. Relax and repeat.



Knees Out

Sit with both knees bent. Push both legs out and slowly return your legs to the center.



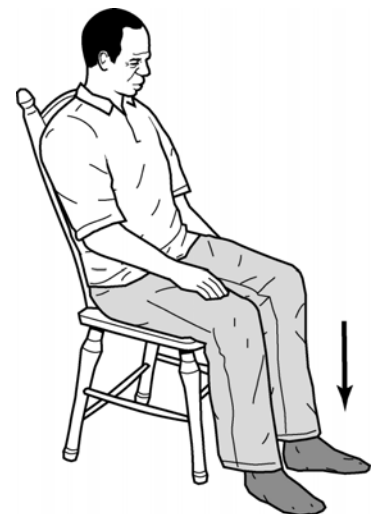
Mouvements des talons

Gardez les orteils au sol et levez et descendez lentement le talon.



Pression du pied

Les pieds à plat, poussez sur le sol pendant 5 à 10 secondes comme si vous alliez vous lever. Relâchez puis répétez.



Genoux vers l'extérieur

Asseyez-vous en gardant les jambes pliées. Écartez les jambes puis resserrez lentement les genoux jusqu'au centre.



Knees In

Sit with both knees bent. Place a pillow between your knees. Squeeze for 5-10 seconds.



11/2007. 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.

□ **Genoux vers l'intérieur**

Asseyez-vous en gardant les jambes pliées. Placez un oreiller entre vos genoux. Pressez-le pendant 5 à 10 secondes.



11/2007. 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.

Active Leg Range of Motion Exercises: Sitting. French