

Exercices d'amplitude active des mouvements de la jambe : allongé

Active Leg Range of Motion Exercises: Lying

Do these exercises while lying on your back _____ times, _____ times a day.

Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both legs
- Right leg
- Left leg

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

Ankle Pumps

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



Pompes avec les chevilles

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

Quad Sets

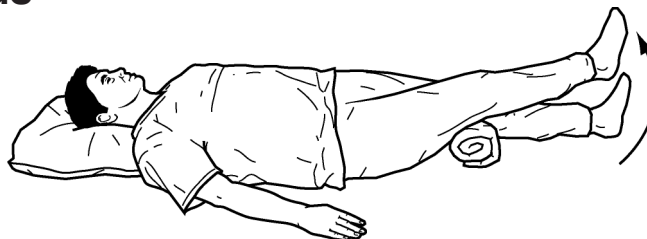
Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh or upper leg muscles. Hold for 5 seconds and release.

Contraction des quadriceps

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

Short Arc Quads

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

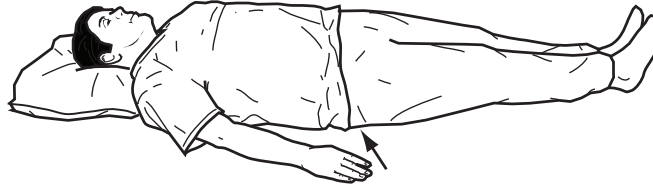


Quadriceps – Petit Arc de cercle

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

❑ Gluteal Sets

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

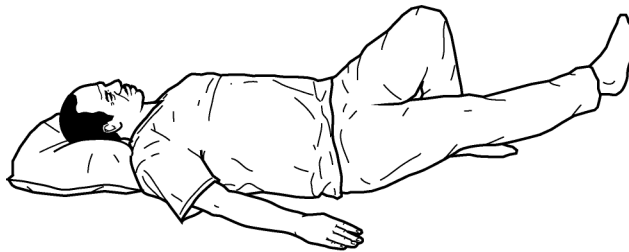


❑ Contraction des muscles fessiers

Contractez les muscles fessiers pendant 5 secondes puis relâchez.

❑ Straight Leg Raise

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

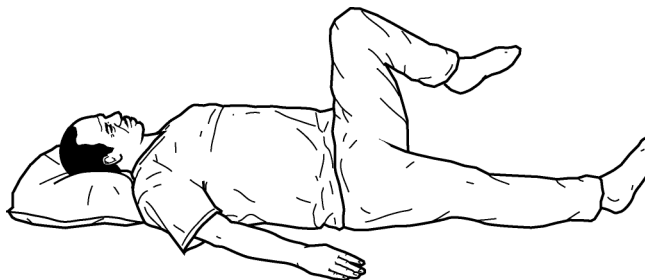


❑ Élévation jambe tendue

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

❑ Hip and Knee Bending

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

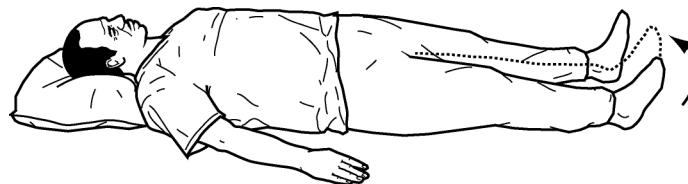


❑ Flexion hanche et genou

Ramenez la jambe vers le buste en fléchissant le genou et la hanche. Vous pouvez également faire cet exercice en étant assis.

❑ Hip Rotation

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

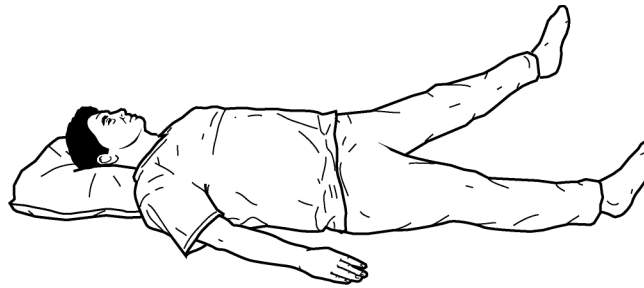


❑ Rotation de hanche

Faites pivoter une jambe 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 pointed toward the ceiling.

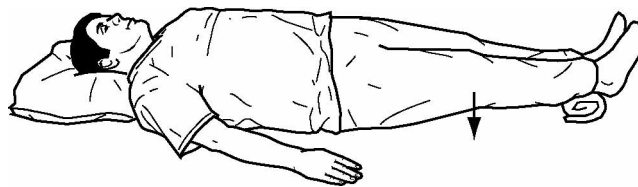


❑ Extension latérale de la hanche

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.

❑ Knee Push

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



❑ 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.