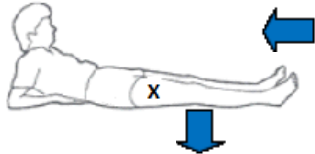


Programme d'exercices pour le genou

Faites ces exercices 3 fois par jour, 10-15 fois chacun

1. Genou

- Couchez sur votre dos avec votre jambe droite
- Poussez le genou dans le matelas
- Serrez les muscles de la cuisse
- Pointez les orteils vers vous
- Tenez 5 secondes



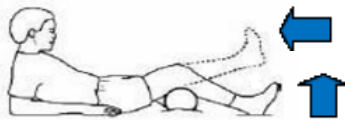
2. Genou & hanche

- Couchez sur votre dos, gardez la jambe droite
- Poussez le genou dans le matelas
- Pointez les orteils vers vous
- Levez la jambe 6 à 8 pouces du lit en gardant le genou droit et tenez 5 secondes



3. Genou

- Couchez sur votre dos ou assis sur votre lit
- Placez un rouleau sous le genou opéré
- Levez pied vers le haut pour étendre le genou
- Pointez les orteils vers vous
- Gardez le genou sur le rouleau et tenez 5 sec.



4. Genou

- Couchez sur le dos
- Placez votre cheville sur un rouleau
- Pointez les orteils vers vous
- Sentir un étirement à l'arrière du genou
- Tenez 5 secondes; ne pas forcer vers le bas



5A. Genou et hanche

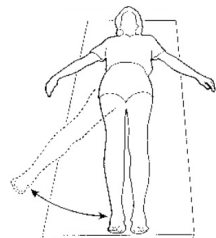
- Tournez sur votre **côté non-opéré**
- Pliez le genou non-opéré (en dessous)
- Gardez la **jambe opérée** droite
- Pointez les orteils vers vous
- Levez la **jambe opérée** vers le haut en gardant le genou droit et tenez 5 secondes





6A. Genou et hanche

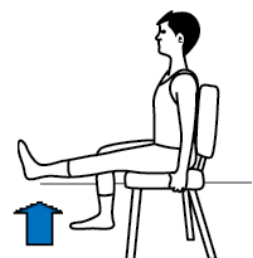
- Tournez sur votre **côté opéré**
- Placez le genou non-opéré sur un rouleau devant vous
- Gardez la jambe **opérée** droite
- Pointez les orteils vers vous
- Levez la **jambe opérée** vers le haut et tenez 5 secondes



5B-6B. Genou et hanche (autre option)

- Couchez sur votre dos
- Glissez la jambe opérée sur le côté
- Tenez 5 secondes
- Glissez de nouveau en position neutre

****gardez les orteils vers le plafond lors de l'exercice**



7. Genou

- Assis sur une chaise sécuritaire
- Gardez la cuisse sur la chaise
- Levez la jambe pour qu'elle soit droite
- Pointez les orteils vers vous
- Tenez 5 secondes



8. Genou

- Assis sur une chaise sécuritaire
- Avancez vos fesses vers l'avant
- Gardez la cuisse sur la chaise
- Glissez votre pied vers l'arrière pour ressentir un LÉGER étirement du genou
- Tenez 5 secondes



9. Chevilles

- Debout supportez-vous avec un mur, table, etc.
- Tenez-vous sur vos talons
- Tenez 5 secondes. Répétez 10-20 fois
- Levez-vous sur vos orteils
- Tenez 5 secondes. Répétez 10-20 fois



10. Genou

- Debout supportez-vous avec un mur, table, etc.
- Gardez les genoux ensemble
- Levez le talon vers le fessier
- Gardez le genou vers l'arrière
- Tenez 5 secondes

Quelques consignes :

- Adoptez une bonne posture lors de tous les mouvements et les exercices
- Prenez le temps de bien faire vos exercices et prenez le temps de bien respirer
- Pompez les chevilles en haut et en bas souvent (tous les heures), sans cercles
- Dormez avec un oreiller sous la jambe dans le sens de la longueur (au besoin)
- Si vous avez de la douleur ou de l'enflure, veuillez appliquer de la glace pour 10-15 minutes
- Utilisez votre marchette jusqu'à ce que votre physiothérapeute vous l'indique autrement
- Changez de position toutes les heures
- Vous pouvez également compléter les exercices des deux côtés (donc les deux jambes) pour demeurer actif et fort durant votre réadaptation

