

# Programme d'exercices suite à un remplacement de la hanche (approche postérieure)

Faire les exercices 2-3 fois par jour, 10-15 fois chacun

## 1. Pompage de la cheville

- Assis ou couché sur votre dos, jambe droite
- Pointez les orteils vers vous
- Pointez le pied vers le matelas (pompage)

\*Cet exercice peut être fait à tous les 2 heures,  
**aucun cercle** n'est permis au niveau de la cheville



## 2. Fessiers

- Assis ou couché sur votre dos, jambe droite
- Apportez les orteils vers vous
- Serrez/contractez les muscles des fessiers
- Gardez cette position pour 5 secondes et relâchez

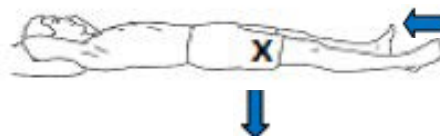
\*Cet exercice peut être fait à tous les 2 heures



## 3. Genou

- Couché 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 et relâchez

\*Cet exercice peut être fait à tous les 2 heures



## 4. Genou

- Couché sur votre dos, placez un rouleau sous le genou
- Levez le pied vers le haut pour étendre le genou
- Pointez les orteils vers vous
- Gardez le genou sur le rouleau, tenez 5 secondes et redescendez lentement



## 5. Chevilles

A a) Debout, supportez-vous avec un mur, une table, un comptoir, etc.

b) Levez-vous sur vos talons, maintenez une bonne posture

c) Comptez 5 secondes et redescendez les orteils lentement

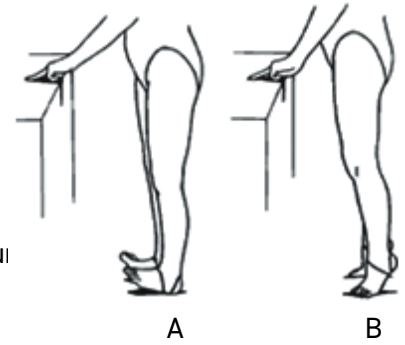
B a) Debout, supportez-vous avec un mur, table, etc.

b) Levez-vous droit sur la pointe des pieds, maintenez une bonne posture

c) Comptez 5 secondes et redescendez les talons lentement

b) Stand on the tip of your toes, maintain a good posture

c) Hold this position for 5 seconds then bring heels back down



### 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 pour respirer
- Si vous avez de la douleur ou de l'enflure veuillez appliquer de la glace pour 10-15 minutes
- Vous pouvez également compléter les exercices des deux côtés (donc les deux jambes) pour demeurer actif et fort durant votre réadaptation
- Utilisez votre marchette jusqu'à ce que votre physiothérapeute vous l'indique autrement (généralement après 4-6 semaines).

### Précautions à la hanche - 6 semaines

1. **Ne pas plier la hanche plus de 90 degrés**
2. **Ne pas croiser les jambes**
3. **Ne pas faire de rotation - garder les orteils droits**

#### SERVICES THÉRAPEUTIQUES

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621 x 4105

[hopitalmontfort.com](http://hopitalmontfort.com)