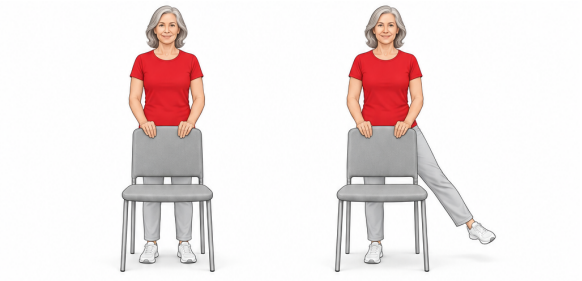
Pour vos hanches.

Choisissez les exercices adaptés et leur fréquence avec votre cabinet médical ou votre kinésithérapeute. Les répétitions indiquées sont des repères. Commencez lentement, sans élan, dans une amplitude confortable.

Matériel : Une chaise stable sans roulettes.

01



Position de départ Mouvement

Écarter la jambe sur le côté

1. Tenez-vous droit derrière la chaise, les deux mains sur le dossier.
2. Soulevez lentement une jambe sur le côté. Gardez le bassin et le buste droits.
3. Ramenez la jambe, puis changez de côté.

Ne vous penchez pas sur le côté.

5 répétitions de chaque côté

02



Position de départ Mouvement

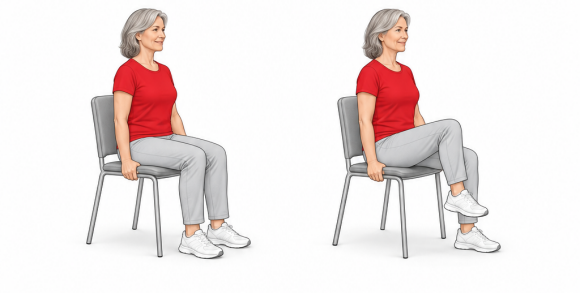
Amener la jambe vers l'arrière

1. Tenez-vous droit en tenant le dossier de la chaise avec les deux mains.
2. Amenez légèrement une jambe tendue vers l'arrière sans creuser le bas du dos.
3. Maintenez jusqu'à 5 secondes. Reposez la jambe, puis changez de côté.

Un petit mouvement suffit.

5 répétitions de chaque côté

03



Position de départ Mouvement

Lever les genoux en position assise

1. Asseyez-vous droit, sans vous appuyer au dossier. Tenez les côtés de l'assise.
2. Levez un genou plié jusqu'à une hauteur confortable.
3. Reposez lentement le pied, puis continuez de l'autre côté.

Gardez le buste immobile.

5 répétitions de chaque côté

Mon programme (à définir avec mon médecin ou mon kinésithérapeute)

Exercices : _____ Répétitions : _____ Fréquence : _____

Arrêtez l'exercice et demandez conseil en cas de douleur vive, nouvelle ou qui augmente nettement. Après une opération, ou si une articulation est très gonflée et chaude, consultez d'abord votre équipe soignante. Les illustrations ne remplacent pas un accompagnement personnel.

Exercices généraux de mobilité ; ne remplacent pas un programme thérapeutique individuel.

Sources des mouvements : NHS: Strength exercises · NHS: Sitting exercises