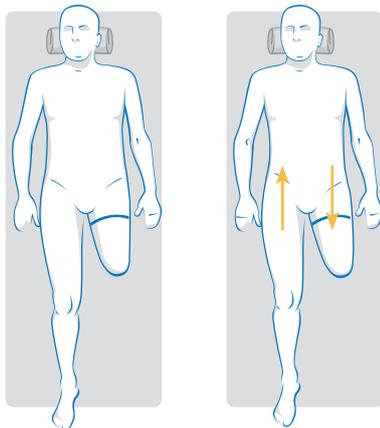


EXERCICES POUR AMPUTÉS FÉMORAUX SANS PROTHÈSE

Les exercices sont importants pour préparer le passage à la marche avec une prothèse. Si vous utilisez déjà une prothèse, ces exercices vous aideront à maintenir la force et la mobilité de vos muscles. Il est très facile de faire ces exercices à la maison. Il se peut que vous ressentiez un léger inconfort la première fois, ce qui est normal et ne devrait pas vous inquiéter. Si vous éprouvez des douleurs lors de ces exercices, veuillez contacter votre physiothérapeute. Il est important que vous effectuiez ces exercices à votre aise, sans trop insister.

CONTRACTION STATIQUE DES FESSIERS

- Allongez-vous sur le dos
- Étendez vos jambes
- Serrez les fesses aussi fermement que possible
- Maintenez la position pendant 5 secondes
- Répétez 5 fois



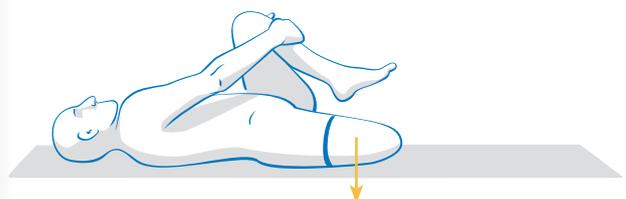
PLANCHER PELVIEN

- Allongez-vous sur le dos
- Gardez vos jambes à plat sur le lit
- Étirez votre jambe (dans le sens des orteils) et tirez l'autre jambe dans la direction opposée, tout en gardant les deux en contact avec le lit
- En faire un mouvement alternatif
- Répétez 5 fois pour chaque côté

ÉTIREMENTS DES MUSCLES FLÉCHISSEURS DE HANCHE

- Allongez-vous sur le dos, de préférence sans oreiller
- Ramenez votre cuisse vers votre poitrine et maintenez avec vos mains
- Poussez votre jambe opposée à plat sur le lit
- Maintenez la position pendant 30
- Répétez 5 fois
- Recommencez l'exercice avec l'autre jambe.

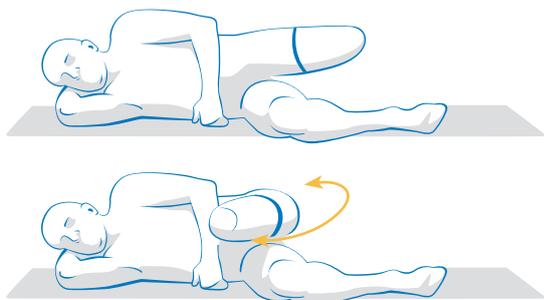
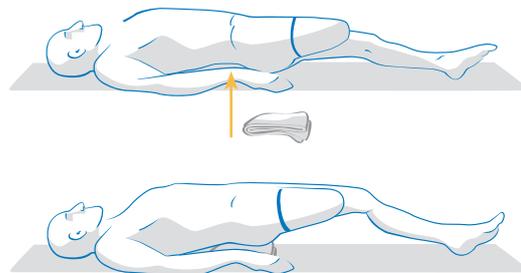
 Si vous relevez votre côté amputé, retenez-le autant que possible !



FAIRE LE PONT

- Allongez-vous sur le dos avec vos bras sur le côté
- Fléchissez votre genou et posez votre pied à plat sur le lit
- Placez une couverture roulée ou quelques oreillers fermes sous vos cuisses
- Rentrez votre ventre, serrez vos fesses et soulevez votre bassin au-dessus du lit
- Maintenez la position pendant 5 secondes
- Répétez 5 fois

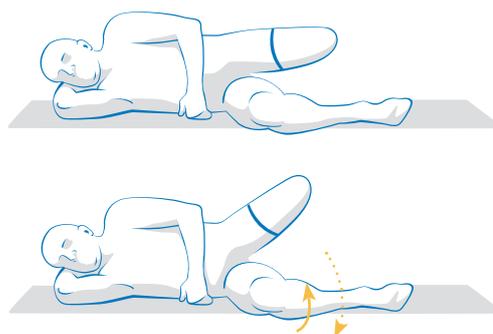
 Pour rendre cet exercice plus facile, placez une couverture roulée ou quelques oreillers fermes sous votre genou !



FLEXION ET EXTENSION DE HANCHE

- Allongez-vous sur le côté
- Pour garder votre équilibre, pliez la jambe qui est en contact avec le lit
- Soulevez légèrement la jambe du haut
- Déplacez le haut de votre jambe vers l'avant, puis repoussez votre jambe vers l'arrière aussi loin que possible
- Effectuez un mouvement continu pendant 30 secondes
- Répétez l'opération avec l'autre jambe.

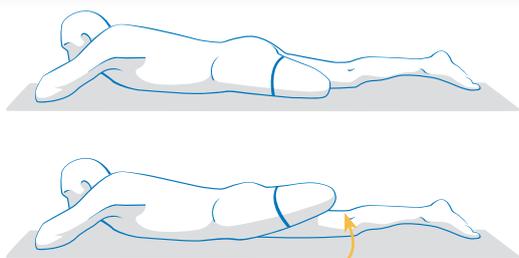
 Essayez de garder votre bassin immobile et de l'empêcher de se balancer !



ABDUCTION DE HANCHE, COUCHÉ SUR LE CÔTÉ

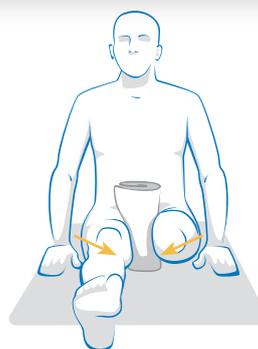
- Allongez-vous sur le côté
- Pour garder votre équilibre, pliez la jambe qui est en contact avec le lit
- Soulevez la jambe supérieure vers le haut, maintenez la position pendant 3 secondes
- Abaissez lentement votre jambe mais ne la laissez pas toucher l'autre jambe
- Répétez 5 fois
- Répétez l'opération avec l'autre jambe.

 Essayez de garder votre bassin immobile et de l'empêcher de se balancer !



EXTENSION DE HANCHE EN POSITION COUCHÉE

- Allongez-vous sur le ventre
- Levez la jambe vers le haut aussi loin que vous le pouvez
- Gardez bien les hanches à plat sur le lit sans faire rouler votre corps
- Maintenez la position pendant 5 secondes puis rabaissez la jambe lentement
- Répétez 5 fois
- Répétez l'opération de l'autre côté



ADDITION DE HANCHE

- Asseyez-vous avec les deux jambes tendues devant vous
- Placez un oreiller ou une serviette roulée entre vos cuisses
- Pressez vos jambes l'une contre l'autre et maintenez la position pendant 5 secondes
- Répétez 10 fois

 Vous pouvez également réaliser cet exercice lorsque vous êtes assis dans un fauteuil roulant ou sur le bord d'un lit !