

EXERCICES À RÉALISER AVANT L'INTERVENTION

Entraînement à la marche avec les cannes anglaises :

Les béquilles restent avec la jambe opérée.

- D'abord, avancer les béquilles,
- puis la jambe opérée
- et avancer la jambe valide.

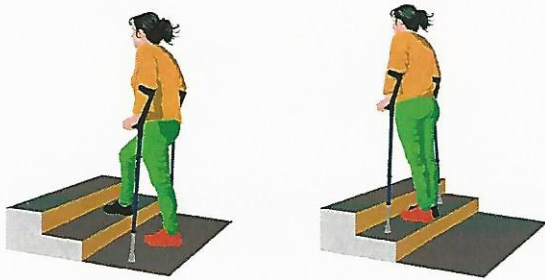


Apprentissage de la montée et descente d'escaliers :

- La jambe opérée reste toujours tendue.
- Monter les escaliers avec la bonne jambe d'abord
- Les descendre avec la jambe opérée en premier.

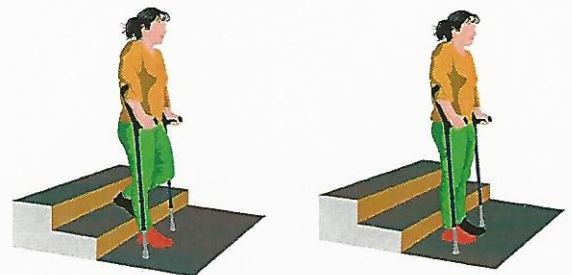
Pour s'en souvenir:

« On monte au paradis, on descend en enfer »



- Les escaliers :
Pour monter : D'abord la jambe valide, puis les béquilles et enfin la jambe opérée.

Pour descendre : D'abord les béquilles avec la jambe opérée, puis la jambe valide.



Exercice 1 :

- Placer un coussin sous votre genou.
- Écraser ce coussin en relevant la pointe de pied vers vous.
- Maintenir la position 6 secondes puis respecter un temps de repos de 6 secondes.
- Effectuer 20 contractions, 3 fois par jour.

