

# Exercices d'amplitude active des mouvements de la jambe :

## Position debout

### Active Leg Range of Motion Exercises: Standing

Do all these exercises **slowly**. Do not hold your breath during these exercises. If unusual pain occurs in your joints or muscles while you are exercising, do not continue the exercise.

Do each exercise \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

Faites les exercices **lentement**. Ne retenez pas votre respiration pendant les exercices. En cas de douleur inhabituelle au niveau des articulations ou des muscles pendant un exercice, arrêtez cet exercice.

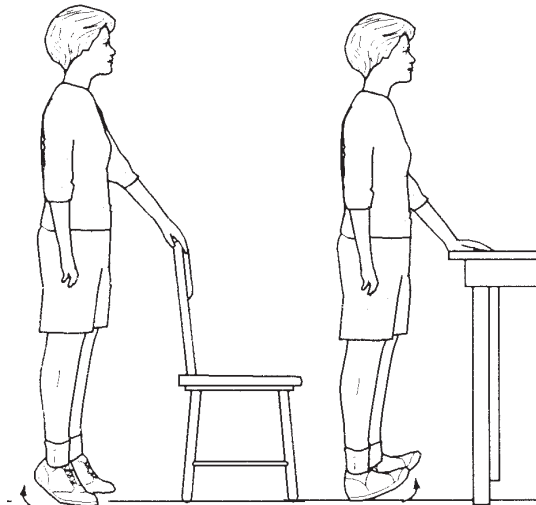
Faites chaque exercice \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois par jour.

#### Toe / Heel Raises

Hold onto a stable object.

Rise up on your toes and hold for \_\_\_\_\_ seconds.

Rock back on your heels and hold for \_\_\_\_\_ seconds.



#### Soulèvement du talon et des orteils

Tenez-vous à un objet stable.

Montez sur la pointe des pieds et tenez la position pendant \_\_\_\_\_ secondes.

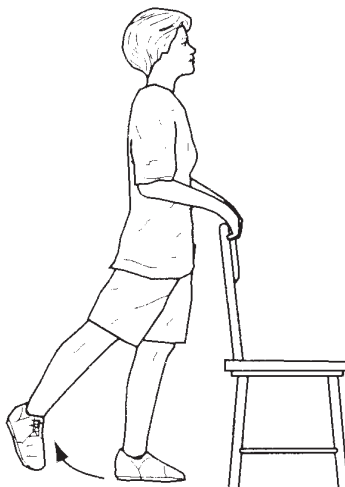
Basculez sur vos talons en soulevant les orteils et tenez la position pendant \_\_\_\_\_ secondes.

#### Hip Extensions

Hold onto a stable object, keeping your legs shoulder width apart and toes pointed forward.

Slowly extend one leg back, keeping your knee straight. **Do not** lean forward.

Repeat using other leg.



#### Extension de la hanche

Tenez-vous à un objet stable en écartant les jambes à la largeur des épaules, les pieds pointant vers l'avant.

Étendez lentement une jambe vers l'arrière, en gardant le genou droit. **Ne vous** penchez pas en avant.

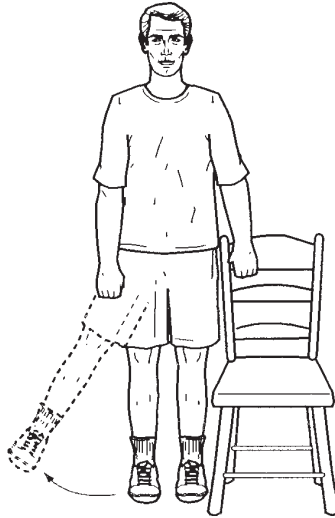
Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

## □ Hip Abduction

Hold onto a chair for balance.

Move your leg out to the side then return to the starting position.

Repeat with your other leg.



## □ Abduction de la hanche

Tenez-vous à une chaise pour garder l'équilibre.

Levez la jambe sur le côté, puis revenez à la position de départ.

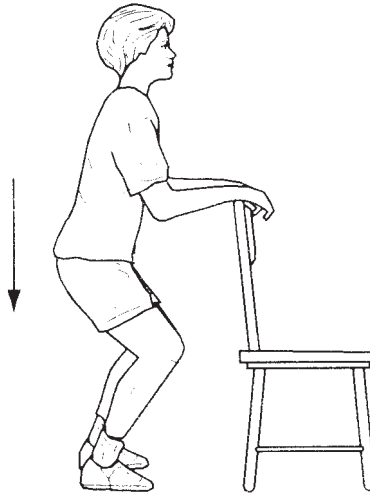
Répétez avec l'autre jambe.

## □ Mini-squats

Hold onto a stable object.

Slowly bend your knees.

Keep both feet on the floor.



## □ Mini-accroupissements

Tenez-vous à un objet stable.

Pliez lentement les genoux.

Gardez les deux pieds posés à plat.

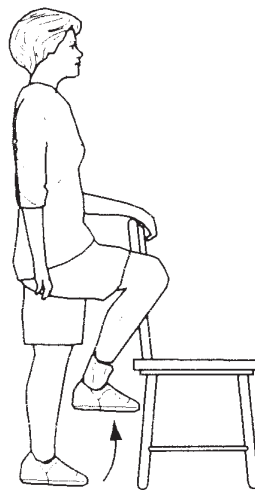
## □ Hip / Knee Flexion

Stand with your feet slightly apart.

Lift your right knee up to waist level.

Return your foot to the floor.

Repeat with your left leg.



## □ Flexion de la hanche et du genou

Écartez légèrement les pieds.

Levez le genou droit au niveau de la taille.

Reposez le pied sur le sol.

Répétez avec la jambe gauche.