

# Amplitude active des mouvements de la jambe

## Active Leg Range of Motion

Do these exercises on your back \_\_\_\_\_ times, \_\_\_\_\_ times a day.

Faites ces exercices sur le dos \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois par jour.

### Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.

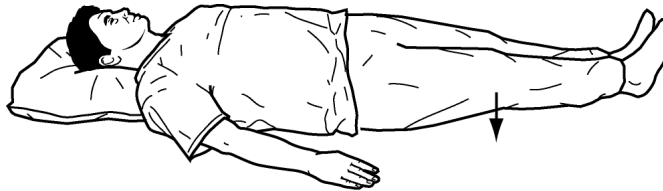


### Pompes avec les chevilles

Étendez puis fléchissez le pied comme lorsque vous appuyez ou relâchez la pédale d'accélération d'une voiture.

### Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh muscles and push your knee down to the bed. Hold for 5 seconds and release.

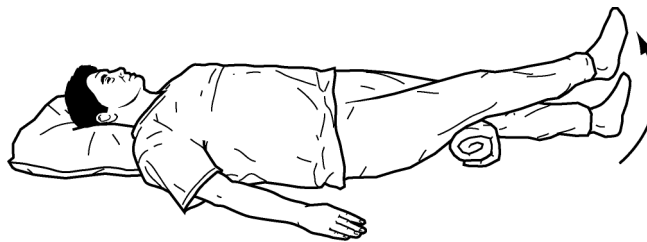


### Contraction des quadriceps

Allongé(e) sur le dos, les jambes droites et les orteils pointés vers le plafond, serrez les muscles des cuisses et poussez le genou vers le bas. Tenez la position pendant 5 secondes, puis relâchez.

### Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold \_\_\_\_\_ seconds.

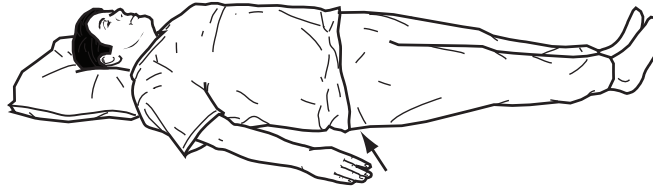


### Quadriceps -- Petit arc de cercle

Placez une grosse cannette ou une serviette roulée sous votre genou. Tendez le genou et la jambe. Tenez \_\_\_\_\_ secondes.

### ❑ Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

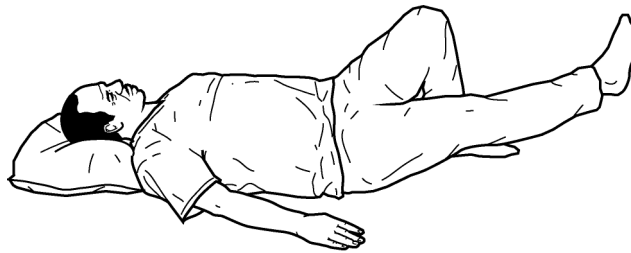


### ❑ Contraction des muscles fessiers

Contractez les muscles fessiers pendant 5 secondes puis relâchez.

### ❑ Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.

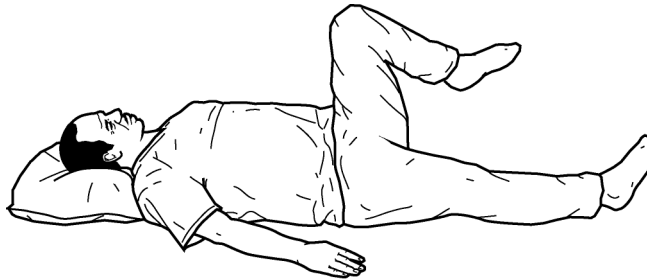


### ❑ Élévation jambe tendue

Levez la jambe vers le plafond en maintenant le genou droit. Fléchissez le genou opposé.

### ❑ Hip and Knee Bending

Bring your leg in towards your chest, bending the knee and hip. You also can do this exercise sitting.

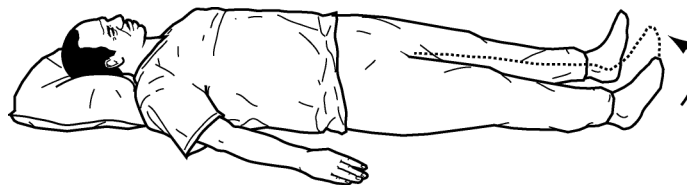


### ❑ Flexion hanche et genou

Ramenez la jambe vers le buste en fléchissant le genou et la hanche. Vous pouvez également faire cet exercice en étant assis.

### ❑ Hip Rotation

Roll your leg in towards your other leg and then back out.

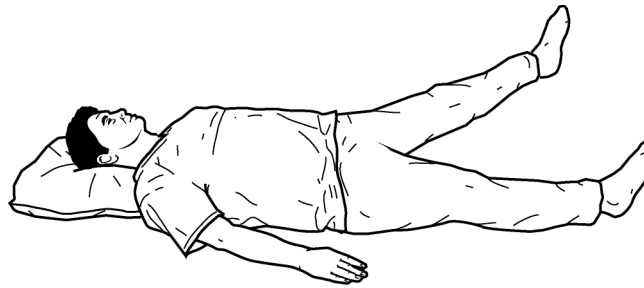


### ❑ Rotation de hanche

Faites pivoter une jambe vers la jambe opposée puis ramenez-la en position initiale.

## □ Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and pointed towards the ceiling.

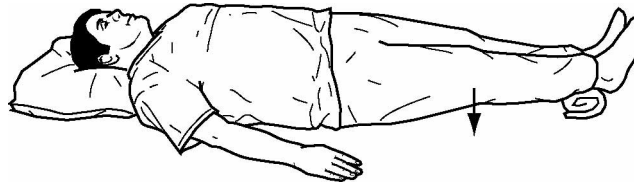


## □ Extension latérale de la hanche

Écartez la jambe vers le côté, puis ramenez-la, en gardant le genou droit et pointé vers le plafond.

## □ Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



## □ Verrouillage du genou

Placez une serviette roulée sous votre cheville et poussez le genou vers le bas, comme en essayant de le plaquer sur le lit.