

PROGRAMME D'AUTO REEDUCATION DE LA CHIRURGIE DE LA HANCHE

Chaque mouvement doit être INDOLORE et effectué en DOUCEUR
Effectuer les exercices 3 fois/jour. **Répéter chaque exercice 3 à 5 minutes.**

Exercice pour prévenir le risque de phlébite



Bougez le pied d'avant en arrière en étirant vos mollets.
Seules les chevilles travaillent, les jambes ne bougent pas.
Faire l'exercice 20 fois par pied. Répétez fréquemment l'exercice.

Exercice de renforcement musculaire du Psoas



Pressez l'arrière du genou contre le lit.
Soulevez la jambe opérée de 10 cm.
Tenez la position 5 à 10 secondes, abaissez lentement la jambe.

Exercice d'étirement du Psoas



Pressez l'arrière du genou contre le lit.
Tenez la position 5 à 10 secondes, puis décontractez la jambe.

Exercice de renforcement des muscles latéraux de la jambe (Moyen Fessier)



En appui sur le dos d'une chaise, écartez la jambe opérée sur le coté.
Tenez la position 5 à 10 secondes, puis revenez à la position de départ.

Exercice de renforcement des muscles postérieurs de la jambe (Fessier)



En appui sur le dos d'une chaise, reculez la jambe opérée vers l'arrière.
Tenez la position 5 à 10 secondes, puis revenez à la position de départ.

Exercice de renforcement des muscles antérieurs de la jambe (Psoas)



En appui sur le dos d'une chaise, avancez la jambe opérée vers l'avant.
Tenez la position 5 à 10 secondes, puis revenez à la position de départ.