



Fiche Auto-rééducation

Gain d'amplitude membre inférieur



Lien de la vidéo Youtube : <https://youtu.be/kilS2Kgwuxc>

Cette fiche a pour but de continuer votre rééducation à la maison. Les exercices ci-dessous vont permettre d'entretenir vos articulations et de lutter contre l'enraidissement.

Principes

- Respecter la fatigabilité
- Rester infra-douloureux
- Les mouvements sont à réaliser à l'aide du membre opposé

Posologie

- Réaliser les mouvements : 5 fois par jour
- Maintien des positions 30 secondes
- Temps de repos entre les mouvements : 15 secondes

*Les schémas représentent les zones à travailler et à étirer

*Ces exercices doivent être validés par votre kinésithérapeute pour éviter toute contre-indication

HANCHE

Exercice 1 : Améliorer l'amplitude de flexion (assis ou debout)

Position de départ : Assis sur une chaise, pieds au sol avec genou à angle droit. Placer les mains autour de votre genou.

Mouvement demandé : Avec vos mains, amenez votre hanche en direction de votre ventre. Gardez votre tronc droit, il ne doit pas bouger.

Si la position debout est trop dangereuse ou difficile, privilégier l'exercice en position assise.

Position de départ : Debout, poser la jambe à travailler en appui devant soi sur un plan stable, avec le genou légèrement fléchi

Mouvement demandé : Se pencher en avant pour essayer d'attraper le pied devant soi.



Exercice 2 : Améliorer l'amplitude d'extension

Position de départ : En fente avec la jambe avant fléchi et le genou arrière en contact avec le sol. Les mains en appui sur une table ou un élément stabilisant.

Mouvement demandé : En gardant le **genou arrière au sol**, accentuer la **flexion du genou avant** tout en essayant de **rapprocher le bassin du sol**.

GENOU

Exercice 1 : Améliorer l'amplitude de flexion

Position de départ : Assis sur une chaise, le pied à plat sur la serviette (objet glissant sur le sol).

Mouvement demandé : Tendre, puis plier le genou en faisant glisser la serviette sur le sol.

Si la position assise au sol est trop inconfortable ou difficile, privilégier l'exercice en position assise sur une chaise.

Position de départ : Assis au sol contre un mur.

Mouvement demandé : **Plier la jambe** en ramenant le **genou vers soi à l'aide des mains**. *Cet exercice peut aussi être effectué pour travailler la flexion de hanche.*

Exercice 2 : Améliorer l'amplitude d'extension

Position de départ : Assis au sol contre un mur, avec un coussin/ballon sous le genou.

Mouvement demandé : **Écraser** le coussin avec le genou.

CHEVILLE

Exercice 1 : Améliorer l'amplitude de flexion dorsale (rapprocher le tibia de la pointe de pied)

Position de départ : Debout devant un mur, placer ses mains en appui sur celui-ci. Placer les jambes en position fente avec **le pied à travailler en avant** à environ 30 cm du mur. La jambe arrière est légèrement fléchi.

Mouvement demandé : **Plier le genou** de la jambe avant **sans décoller le talon du sol**. Le but est de rapprocher le tibia de la pointe de pied.

