

BOUGEZ!

Exercices de renforcement musculaire allongé

Exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs à faire au lit.



NOS CONSIGNES



AVANT DE COMMENCER, **demandez à l'équipe soignante si vous avez l'autorisation de faire ces exercices.**



Si vous y êtes autorisé, à vous de jouer !
Nous vous proposons 7 exercices complémentaires que vous pouvez réaliser plusieurs fois par jour.

Faites ces exercices **selon vos possibilités**
et **surtout arrêtez immédiatement si une douleur importante se déclenche.**

1 POINTE DE PIED

- Tendez la pointe des pieds au maximum, puis ramenez-les vers vous.



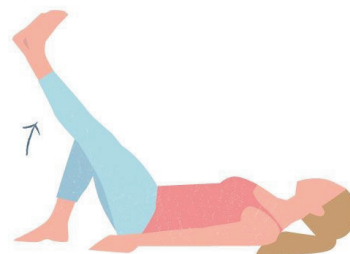
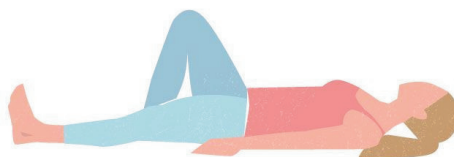
Répétez l'exercice 10 fois.



Puis recommencez en alternant les mouvements avec chaque pied.

2 LEVER DE JAMBE

- Pliez légèrement les 2 jambes.
- Soulevez et tendez une jambe, selon vos capacités, puis reposez le pied.



Répétez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.



3

MONTÉE DE GENOU

- Pliez légèrement les jambes.
- Soulevez un pied et ramenez le genou vers vous, plus ou moins proche selon vos possibilités, puis reposez le pied.



Répétez l'exercice 10 fois avec chaque pied.

4

ABDUCTION DE JAMBE

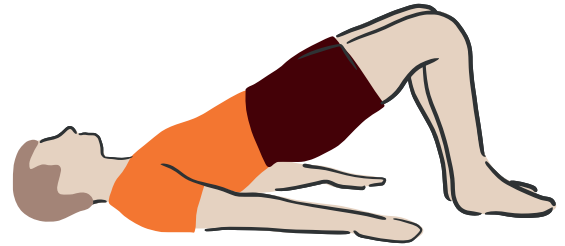
- Tournez-vous sur le côté droit.
- Pliez la jambe droite et tendez la jambe gauche.
- Soulevez la jambe gauche plus ou moins haut, selon vos possibilités, puis reposez-la.



Répétez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.

5 PONT FESSIER

- Tendez vos bras le long du corps, paume de vos mains vers le matelas.
- Pliez les 2 jambes
- Décollez les fesses du matelas le plus haut possible, selon vos possibilités, puis reposez doucement vos fesses sur le lit.



 Répétez l'exercice 10 fois.

6 VERROUILLAGE DE GENOU

- Pliez légèrement la jambe gauche et gardez la jambe droite tendue.
- Enfoncez l'arrière du genou droit dans le matelas.

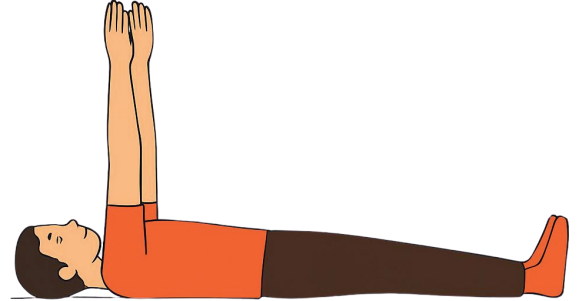


 Répétez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.

7

MOBILITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS

- Tendez les deux bras jusqu'à hauteur des yeux, en les maintenant tendus,
- Abaissez les bras jusqu'à toucher le lit.



Répétez l'exercice 10 fois.

Variante :

Tenez un objet dans chaque main (bouteille d'eau par exemple) pour ajouter du poids.

