

Exercices de mobilisation des membres inférieurs

Genoux :

- Asseyez vous sur un fauteuil.
- Tendez une jambe à l'horizontale gardez la position au moins 5 secondes puis relâchez (augmentez progressivement de 5 à 15 secondes).
- Recommencer le mouvement avec l'autre jambe.

A réaliser plusieurs fois avec chaque jambe pendant la séance.

Fréquence : une séance par journée.



Abducteur (muscle de l'extérieur de la cuisse)

- Placez vous debout, pieds joints, en vous tenant à une table , commode ou un montant de lit bien stable.
- Écartez la jambe sur le côté comme indiqué sur la figure puis relâcher doucement.
- Recommencez le mouvement avec l'autre jambe.

A réaliser plusieurs fois avec chaque jambe pendant la séance.

Fréquence : une séance par journée.

**Faire attention
à garder le dos
droit**



Chevilles :

- Assis genoux pliés ou allongés, avec la pointe de votre pied, réalisez des rotations (des cercles) ou des balayages (de droite à gauche puis inversement).
- Relâchez doucement la contraction.
- Réalisez le même exercice avec l'autre pied.

A réaliser plusieurs fois avec chaque pied pendant la séance.

Fréquence : une séance par journée.



Prenez votre temps et faites des pauses entre chaque mouvement.

Le relâchement du muscle est aussi important que sa contraction.