

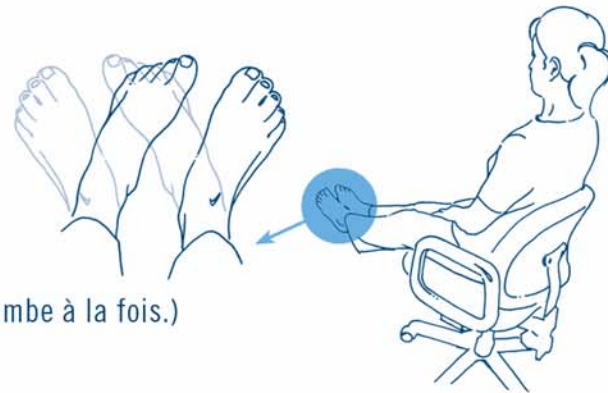
Les 10 meilleurs exercices

- Faites tous les exercices 20 fois ou aussi souvent que vous en êtes capable -

1

Rotation des chevilles

- Asseyez-vous bien droit, serrez les muscles abdominaux, gardez la poitrine haute et étirez les jambes devant vous.
- Pratiquez lentement 20 rotations des pieds dans un sens, puis dans l'autre. (Si vous avez de la difficulté, essayez de faire le même exercice une jambe à la fois.)



2

Élévation des talons et des orteils

- Asseyez-vous au bord d'une chaise ou d'un banc de manière à avoir les pieds à plat sur le sol.
- Levez les talons en laissant les orteils au sol et maintenez cette position pendant trois secondes.
- Reposez vos pieds à plat sur le sol, puis levez les orteils et gardez cette position pendant trois secondes.



3

Élévation des genoux

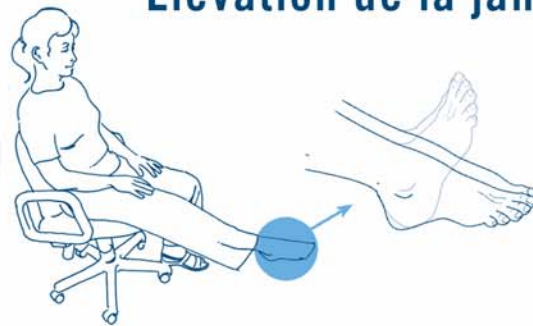
- Asseyez-vous bien droit au bord d'une chaise ou d'un banc.
- Levez un genou aussi haut que possible en gardant le dos droit et les abdominaux serrés. (Vous pouvez vous aider de vos mains.)
- Reposez lentement le pied sur le sol. (Important : Évitez de faire cet exercice si vous avez subi une arthroplastie complète de la hanche.)



4

Élévation de la jambe avec mouvement de la cheville

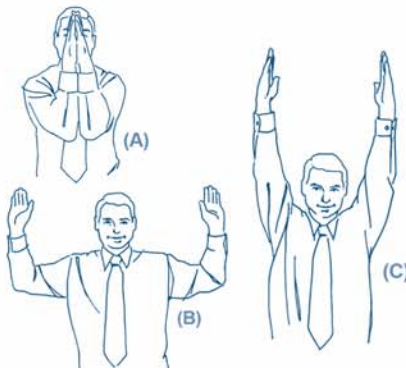
- Asseyez-vous bien droit en serrant les abdominaux et en appuyant le dos contre le dossier de votre chaise. Redressez lentement le genou jusqu'à ce qu'il soit légèrement fléchi.
- Pointez les orteils devant, puis inversez le mouvement pour pointer les orteils vers le plafond.
- Baissez la jambe.
- Répétez l'exercice avec l'autre jambe.



5

Étirement des épaules

- Adoptez une bonne posture assise ou debout, les avant-bras serrés l'un contre l'autre devant le corps. (Important : Cette position de départ ne convient pas aux personnes atteintes d'ostéoporose.)
- Ouvrez les coudes en position « haut les mains », les paumes vers l'avant. Serrez les omoplates.
- Étirez les bras au-dessus de la tête, en gardant les coudes alignés avec le corps.



Extension des bras

- Tenez-vous bien droit en position assise ou debout, les coudes repliés le long du corps et les pouces pointant vers les épaules.
- Étirez les bras au-dessus de la tête.
- Si l'un de vos bras est faible, vous pouvez le soutenir en plaçant votre main sous le coude pour étirer le bras au-dessus de la tête.
- Baissez doucement les bras pour revenir à la position initiale.



6

Serrement des omoplates et étirement des poignets



- Joignez les paumes et les doigts.
- Étirez les bras vers l'avant en les joignant.
- Ramenez les mains vers la poitrine en écartant les coudes.
- Pressez les paumes l'une contre l'autre en les rapprochant de votre corps et contractez les omoplates.

7

Étirement des hanches et des mollets

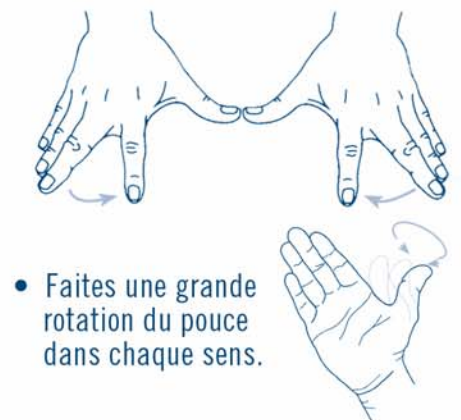
- Tenez-vous debout bien droit, les pieds écartés à la largeur des épaules. Serrez les abdominaux et étirez les bras vers l'avant. Appuyez les mains contre un mur en gardant les coudes bien droits.
- Les épaules et les hanches alignées, placez un pied derrière vous.
- Fléchissez le genou du pied avant en maintenant le talon de l'autre pied au sol de manière à sentir un étirement dans le mollet de cette jambe. Tenez la position pendant 10 à 20 secondes en respirant profondément.
- Changez de jambe. (Important : Si vous n'arrivez pas poser le talon au sol, avancez légèrement le pied arrière.)



8

Glissement des doigts et rotation des pouces

- Asseyez-vous et posez les mains sur une table, les doigts pointant vers l'avant.
- Collez les pouces l'un contre l'autre.
- Faites ensuite glisser chaque doigt, un à un, vers le pouce.
- Une fois tous les doigts ramenés vers le pouce, levez les mains et reposez-les dans leur position initiale.



- Faites une grande rotation du pouce dans chaque sens.

9

La marche

- Marchez tous les jours. La marche permet d'étirer les muscles du dos et des jambes et de prévenir les raideurs articulaires dues à l'inactivité.
- Portez attention à votre posture; tenez-vous bien droit, la poitrine haute et les abdominaux serrés.

10

