

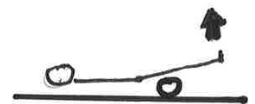
Exercices d'auto-rééducation Avant et après votre hospitalisation Prothèse totale de Hanche

Les exercices sont à effectuer 3 fois par jour, pendant 10 minutes, sans réveiller la douleur, en tenant quelques secondes.

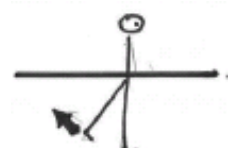
Position allongée, écraser le coussin placé sous le genou



Position allongée, soulever le talon du lit et maintenir la position quelques secondes



En se tenant à une barre, envoyer la jambe en arrière



En se tenant, se soulever sur la pointe des pieds



En se tenant, fléchir légèrement les genoux et remonter



En se tenant, éloigner votre jambe de l'axe du corps

⚠: L'exercice peut être douloureux en pré opératoire, ne pas forcer!

