



PATIENT GUIDE

Hip Exercise Program

Name: _____

Physiotherapist: _____

Date: _____

de la hanche Votre programme d'exercice

GUIDE DU PATIENT





MISSION

Helping People Be Healthy.

VISION

Exceptional Care.

Every person. Every day.

VALUES

We show empathy, compassion
and respect.

We strive for excellence.

We are all leaders, yet work as a team.

We act with integrity and are accountable.

Nous sommes tous des leaders, mais
nous travaillons comme une équipe.
Nous agissons avec intégrité et
nous sommes responsables.

Nous faisons preuve d'empathie,
de compassion et de respect.
Nous visons l'excellence.

VALEURS

Des soins exceptionnels
pour tous, en tout temps.

VISION

Aider les gens à être en santé.

MISSION



Il est important de les faire dès maintenant afin d'aider à renforcer vos muscles et à maintenir votre mouvement de l'articulation de la hanche. Les premiers jours sont les plus difficiles. Une attitude positive, de l'entraînement, une gestion de la douleur appropriée et des périodes de repos vous aideront à passer au travers.

- Faites les exercices suivants pour vos 2 jambes avant de subir votre chirurgie. Ils faciliteront votre rétablissement.

- Faites les exercices 2 fois par jour. Commencez par faire 5 répétitions et augmentez-les graduellement à 10.

- Faites tous les exercices lentement et de manière contrôlée.

- Si la douleur augmente pendant plus de 2 heures après les exercices, vous en faites trop.

- Faites une pause sans exercices de 1 à 2 jours.

- Recommencez en faisant moins de répétitions.

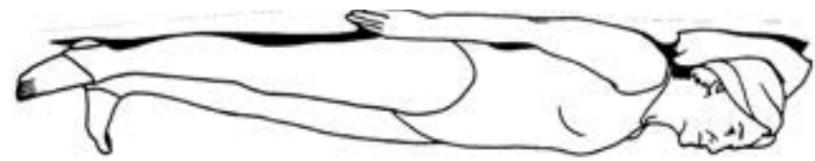
- Augmentez graduellement à 10 répétitions.

Exercices à faire sur le dos

1. Pompage des chevilles

Ces exercices aident le sang à circuler dans vos jambes lorsque vous êtes moins mobile. Pointez les orteils vers la tête en fléchissant seulement la cheville. Ensuite, pointez les orteils en les éloignant de la tête.

Pompez pour sentir votre mollet se contracter et se décontracter.



2. Quadriceps

La jambe opérée droite, pointez les orteils vers la tête et contractez le muscle à l'avant de la cuisse comme si vous appuyiez l'arrière du genou contre le lit. Maintenez cette position pendant cinq secondes. Détendez-vous et répétez.



These exercises will help strengthen your muscles and maintain or gain your hip joint movement. The first days are the most challenging. A positive attitude, practice, proper pain management and rest periods, will get you through.

- The following exercises may be done with both legs.
- Exercise 2 times a day. Gradually increase from 5 to 10 repetitions.
- Do all the exercises slowly and with control.
- If pain is increased for more than 2 hours after the exercises, you are doing too much.
 - Take a rest for 1-2 days.
 - Start over with fewer repetitions
 - Gradually increase to 10 repetitions.

Hip Exercises

The following exercises are done while sitting or lying on a firm surface.

1. Ankle Pumping

This helps to circulate the blood in your legs while you are less active.

Pull your toes up toward you bending only at the ankle. Then, push your toes down away from you. Pump so that you can feel the back of your calf tightening and relaxing.



2. Quads Sets

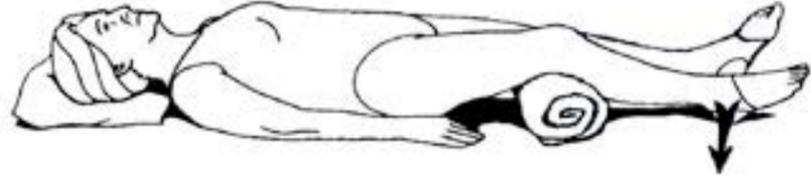
With your operated leg out straight, pull your toes up toward you, tighten the muscle on the front of your thigh as if to press the back of your knee down onto the bed. Hold for 5 seconds. Relax. Repeat.



3. Hamstring Sets

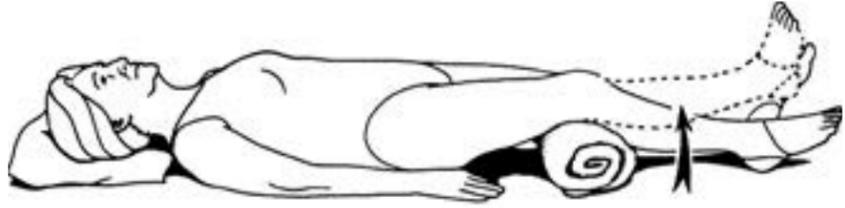
Lie on your back with a rolled up towel or pillow under your knee. Pull your toes up toward you and pull your heel into the bed. You should feel the muscles in the back of your thigh tighten. Hold for 5 seconds. Relax. Repeat.

Note: No knee movement should occur with this exercise.



4. Quads over the Roll

Lie on your back with a rolled up towel or pillow under your knee. Pull your toes up toward you and lift your heel off the bed to straighten your knee. Keep the back of your leg resting on the rolled towel. Hold for 5 seconds then slowly lower. Repeat.



5. Glute Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds. Relax. Repeat.



6. Bending your Knee

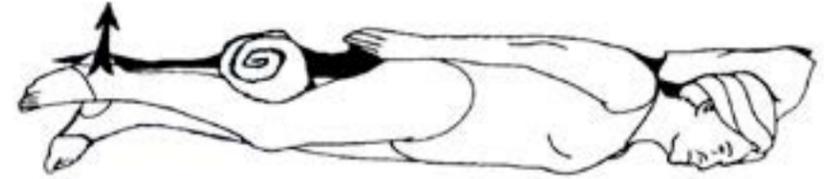
Gently bend your operated leg by sliding your heel toward your buttock. Keep your buttocks on the bed. Do not allow your leg to fall inward or outward. Do not bend your hip past 90 degrees. Slowly return you leg to the starting position. Relax. Repeat.



3. Ischio-jambiers

Couchez-vous sur le dos avec une serviette enroulée ou un coussin sous votre genou. Pointez les orteils vers la tête et appuyez votre talon contre le lit. Vous devriez sentir les muscles à l'arrière de la cuisse se contracter. Maintenez cette position pendant 5 secondes. Détendez-vous. Répétez.

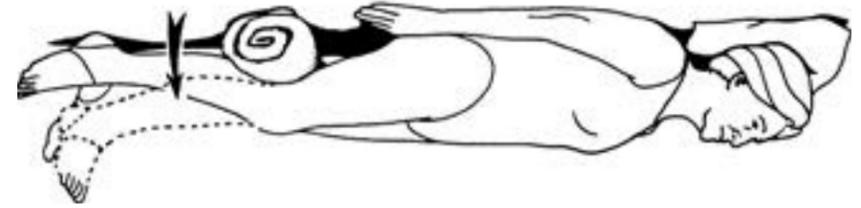
Nota : le genou ne devrait pas bouger pendant cet exercice.



4. Quadriceps sur une serviette enroulée ou un coussin

Allongez-vous sur le dos avec une serviette enroulée ou un coussin sous le genou. Tirez les orteils vers la tête et soulevez votre talon pour fléchir votre genou. Votre arrière-jambe devrait rester sur la serviette enroulée.

Maintenez cette position pendant 5 secondes et ensuite, baissez lentement votre jambe. Répétez.



5. Muscles grands fessiers

Contractez les fesses. Maintenez cette position pendant 5 secondes. Détendez les fesses. Répétez.



6. Genou plié

Pliez doucement votre genou opéré en glissant votre talon vers vos fesses. Gardez les fesses sur le lit. Ne permettez pas à votre jambe de dévier vers l'intérieur ou l'extérieur. Ne pliez pas votre hanche de plus de 90 degrés. Retournez lentement votre jambe à la position de départ. Détendez-vous et répétez.



7. Hip Abduction

Slide your operated leg out to the side 6 inches or 15 cm. Do not lift your leg up. Keep your toes pointed upward. Return your leg to the starting position. Relax. Repeat. If you are having difficulty, put a sock on your foot and a plastic bag under your leg and try again.



Écartez doucement votre jambe opérée du corps d'une distance de 6 pouces ou 15 cm. Ne levez pas votre jambe. Gardez vos orteils pointés vers le haut. Retournez votre jambe à la position du départ. Détendez-vous et répétez. Si vous éprouvez de la difficulté, mettez une chaussette sur votre pied et un sac de plastique sous votre jambe et réessayez.

7. Abduction de la hanche

