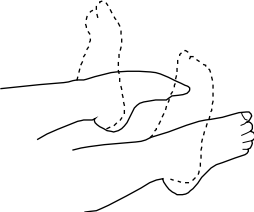
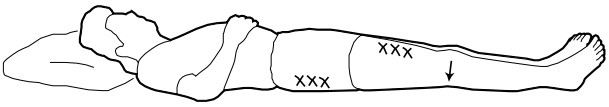
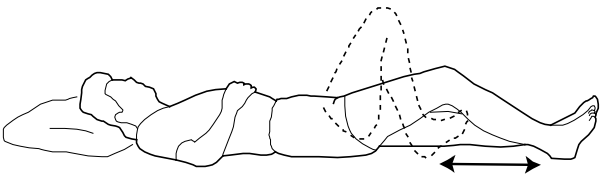


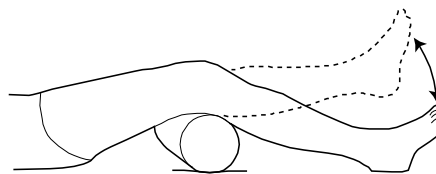
Exercices pour le genou

- Faites tous les exercices trois fois par jour.
- Faites chaque exercice 10 fois.

<p>Pompes des chevilles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faites bouger vos chevilles de haut en bas. 	
<p>Cuisse et fessier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gardez la jambe droite • Contractez les muscles du haut de la cuisse et du fessier. • Tenez la contraction 5 secondes. 	
<p>Flexion du genou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étendez-vous sur le dos. • Pliez la jambe, puis redressez-la. 	

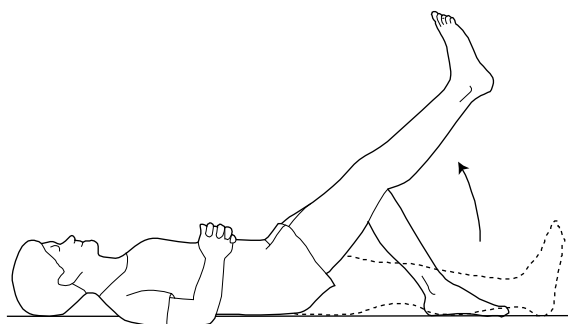
Renforcement des quadriceps sur un rouleau

- Placez un rouleau sous le genou.
- Levez le pied du lit et redressez la jambe.
- Tenez la position 3 secondes, puis relâchez.



Élévation de la jambe

- Gardez la jambe bien droite.
- Levez la jambe du lit.
- Tenez la position 5 secondes, puis relâchez.



Extension et flexion du genou

- Assis, pliez le genou et amenez le pied sous la chaise, aussi loin que possible.
- Redressez la jambe.

