

Étirements des muscles de la jambe en autonomie

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiparétiques

Raideur des muscles - Objectif
Évitez que vos muscles de la jambe se raccourcissent

Exercices

Choisir les exercices les plus adaptés à votre situation : habitudes avec votre kinésithérapeute

Étirez vos muscles tous les jours et tout seul

Votre cheville

Si votre cheville a tendance à être toujours tendue et votre pied se relève peu

➤ Étirer le mollet

Méthode - Chaque jour

- Notez le temps passé à l'exercice
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
- Essayez d'améliorer vos résultats

Exercice en pratique

- **Debout - Exercice n°1**
 1. Mettez votre pied en arrière et le genou tendu
 2. Avancez le bassin pour plier la cheville jusqu'à sentir un étirement du mollet

Tenir la position SANS DOULEUR 1 à 2 minutes maximum

10 minutes d'exercice par jour par étirement est un objectif correct



Étirements des muscles de la jambe en autonomie

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiplésiques

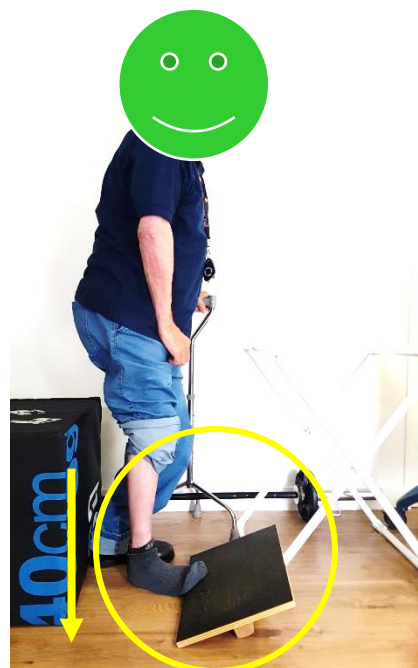
- **Debout - Exercice n°2**

- Utilisez un plan incliné sous le pied ou bien un livre solide
- Appuyez dessus l'avant pied et gardez le talon au sol

Votre Attention !

Restez à tout moment
en sécurité

Ayez à côté de vous une chaise,
une table ou votre canne
tripode pour vous rassurer



- **Assis**

- L'exercice peut aussi être réalisé assis à minima



Étirements des muscles de la jambe en autonomie

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémipariques

Votre genou

Si votre genou est toujours tendu ou votre hanche toujours pliée

➤ Plier le genou

Méthode - Chaque jour

- Notez le temps passé à l'exercice
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
- Essayez d'améliorer vos résultats

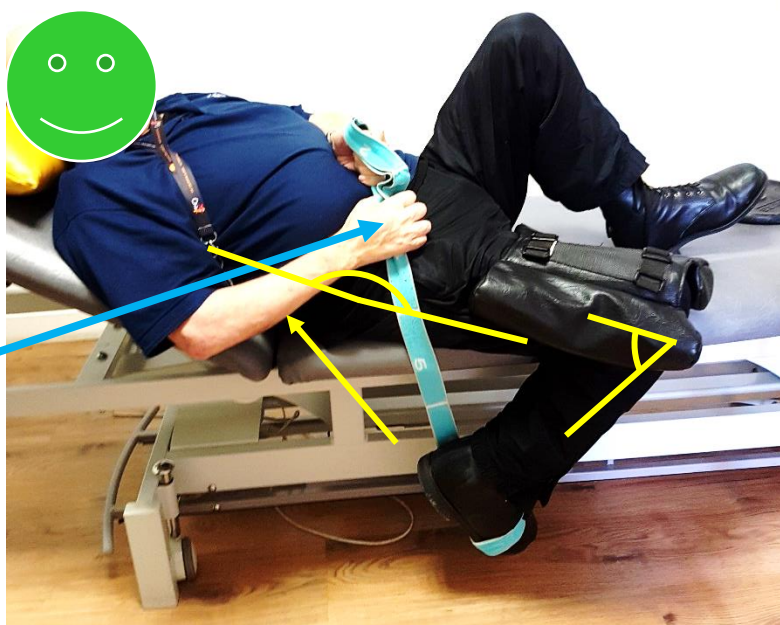
Exercice en pratique

1. Allongez-vous sur le canapé ou le lit
2. Positionnez votre jambe hémiparique au bord du canapé ou du lit
3. Mettez une ceinture autour de votre pied et gardez la hanche la plus tendue possible
4. Tractez votre pied avec la longueur de la ceinture pour plier le genou

Tenir la position **SANS DOULEUR 1 à 2 minutes maximum**

10 minutes d'exercice par jour par étirement est un objectif correct

Si c'est possible pour vous :
maintenez la ceinture à l'aide
de votre main hémiparique



Document réalisé en collaboration avec la coordination AVC Normandie

