Renforcement ischio-jambiers à domicile

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES

Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Ce document vous présente différents exercices de renforcement de vos ischio-jambiers.

Il a pour but de vous guider tout au long de votre rééducation en vous présentant divers exercices à réaliser 2 à 3 fois par semaine à domicile.

Afin de profiter au maximum de l'efficacité de ces exercices, nous vous conseillons de réaliser **3 séries de 20 répétitions par exercice.** Prenez le temps pour réaliser les mouvements, comptez environ **1 mouvement par seconde**. Réaliser une **pause d'une minute entre les séries**.

Afin de faciliter votre entraînement, chaque exercice est classé par difficulté. Référez-vous aux étoiles à côté de chaque titre pour connaître la difficulté de chaque exercice.

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres de physiothérapie. Les numéros de téléphone se trouvent à la dernière page de cette brochure.

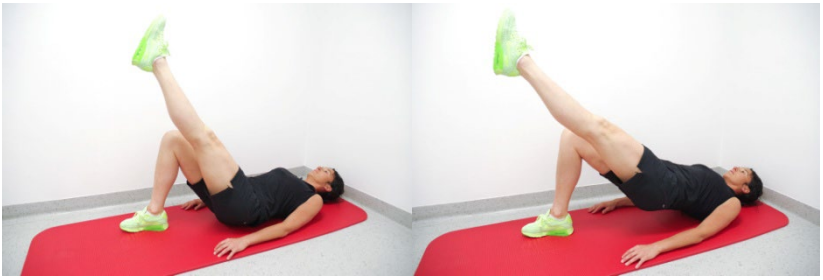
Bon entraînement !

EXERCICES COUCHE SUR LE DOS

Exercice 1

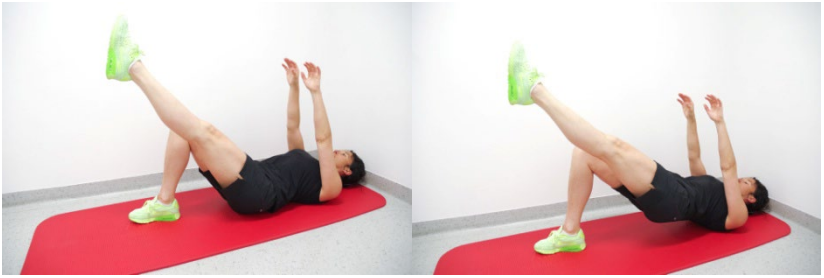
Montez et descendez votre bassin sans jamais toucher le sol.

Exercice 2



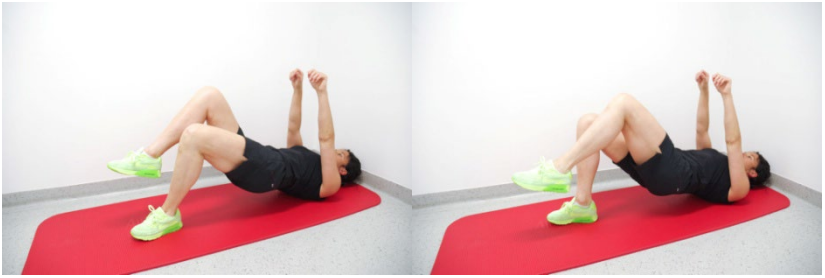
Montez et descendez votre bassin sans jamais toucher le sol.
Veillez à garder votre jambe en l'air tendue durant l'exercice.
Procédez de la même manière pour l'autre jambe.

Exercice 3



Montez et descendez votre bassin sans jamais toucher le sol.
Veillez à garder votre jambe et vos bras en l'air tendus durant l'exercice.
Procédez de la même manière pour l'autre jambe.

Exercice 4



Marchez sur place en gardant vos bras en l'air.
Veillez à garder votre bassin en l'air (alignement épaules – genoux).

EXERCICES COUCHE SUR LE VENTRE

Exercice 1

Ramenez votre jambe en direction de votre fesse.
Procédez de la même manière pour l’autre jambe.

Exercice 2

Amenez votre jambe vers l’arrière puis ramenez là à hauteur de l’autre genou.
Procédez de la même manière pour l’autre jambe.

Exercice 3

Ramenez vos jambes, une après l’autre, en direction de votre bassin.
Augmentez la vitesse pour augmenter la difficulté.

EXERCICES DEBOUT

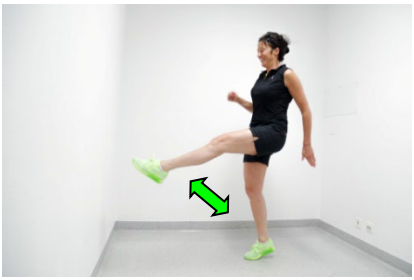
Exercice 1

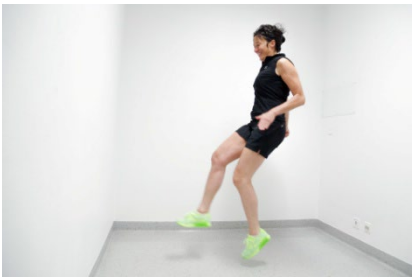
Amenez vos jambes, une après l'autre, en direction de vos fesses.
Augmentez la vitesse (jusqu'à courir sur place) pour augmenter la difficulté.

Exercice 2

Restez en appui sur un pied puis penchez-vous vers l'avant et amenez votre jambe tendue vers l'arrière. Revenez ensuite droit, debout sur vos 2 jambes.
Veillez à rester droit avec votre dos durant tout l'exercice.
Procédez de la même manière pour l'autre jambe.

Exercice 3

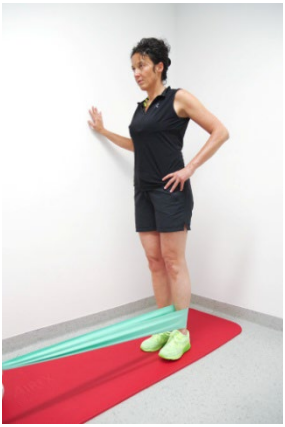




Lancez vos jambes, une après l’autre, devant vous.
Augmentez la vitesse (jusqu’à courir sur place) pour augmenter la difficulté.
Veillez à garder vos jambes tendues durant tout l’exercice.

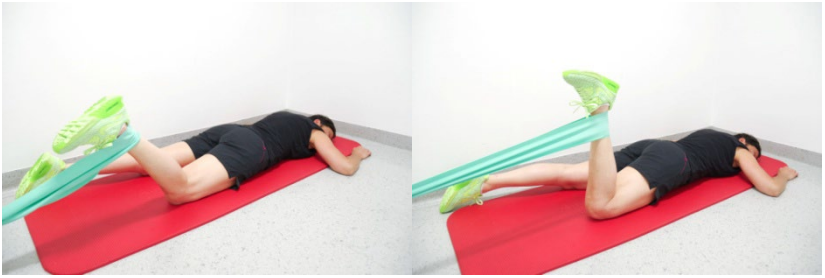
EXERCICES AVEC THERA-BAND

Exercice 1



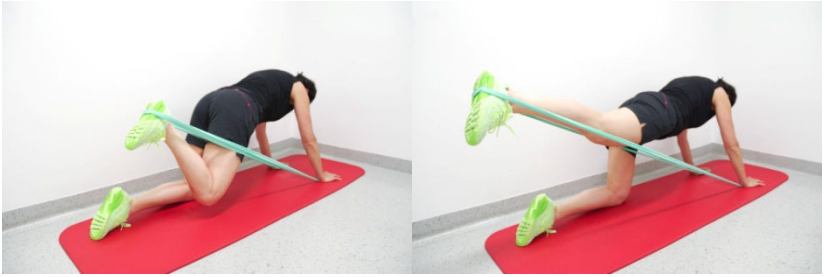
Accrochez une Thera-Band en face de vous, à mi-hauteur entre votre genou et votre pied.
Passez votre pied au travers et amenez-le vers l’arrière en veillant à garder votre dos droit.
Procédez de la même manière pour l’autre jambe.

Exercice 2



Accrochez une Thera-Band derrière vous et passez votre pied à travers.
Amenez votre pied en direction de votre fesse en veillant à garder votre bassin en contact avec le sol.
Procédez de la même manière pour l'autre jambe.

Exercice 3



Passez votre pied à travers une Thera-Band que vous tenez dans votre main.
Amenez votre jambe vers l'arrière puis ramenez là à hauteur de l'autre genou.
Procédez de la même manière pour l'autre jambe.

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre
Rue St-Charles 14, 3960 Sierre **|** T 027 603 78 65

Hôpital de Sion
Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion **|** T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny
Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny **|** T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé
Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice **|** T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz
Route de Morgins 10, 1870 Monthey **|** T 027 604 73 33

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

Réf. : 642 851 – 1.55 – 03/2023