

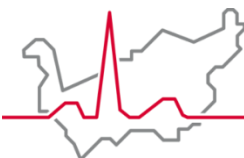
Étirements des membres inférieurs

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Comment étirer vos muscles pour être efficace ?

Afin de conforter l'efficacité de votre musculature, voici 10 étirements à effectuer quotidiennement à domicile.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

DÉMARCHE

1. Vous placer dans la position de départ indiquée sur chaque illustration
2. Modifier lentement cette position, en vous étirant dans le sens de la flèche
3. Éviter de faire des mouvements saccadés : pas de balancement !
4. Conserver le mieux possible la position d'étirement **pendant 15 à 30 secondes**
5. Répéter l'exercice 2 à 3 fois, tout en respirant tranquillement et régulièrement

MUSCLES ISCHIO-JAMBIERS



- Poser le pied sur une chaise en gardant le dos droit
- Avancer le dos en le gardant bien droit

QUADRICEPS



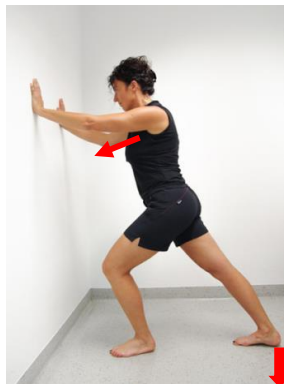
- Prendre un pied dans une main
- Garder le tronc droit et le dos bien droit

MUSCLE PSOAS



- Pousser la hanche en avant

TRICEPS SURAL



- Appuyer le talon sur le sol
- Pencher tout le corps

FESSIERS



ADDUCTEURS



CONTACT

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

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93