

MEMBRES INFÉRIEURS

GESTES ROUGES

GESTES VERTS

HANCHE

✗ LUXER UNE PROTHÈSE DE HANCHE

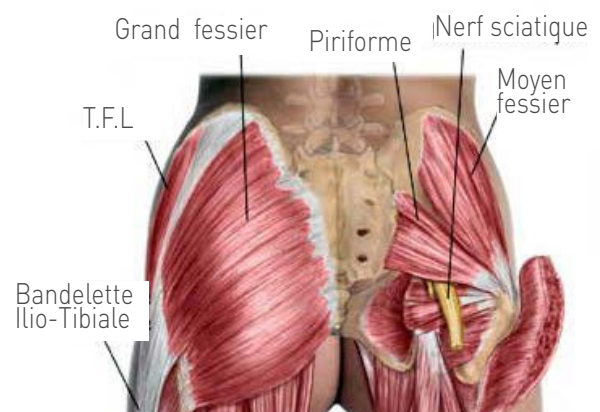


✓ POUR ÉVITER DE LUXER LA PROTHÈSE, NE PAS DÉPASSER 90° DE FLEXION SUR LA HANCHE ET ÉVITER TOUTE ADDUCTION

✓ EN PRÉVENTION DES CHUTES ET TOUT PARTICULIÈREMENT DE LA FRACTURE DU COL DU FÉMUR, RENFORCER LES MUSCLES DE MAINTIEN DE LA HANCHE :

Muscles postérieurs =

- moyen fessier
- piriforme
- grand fessier

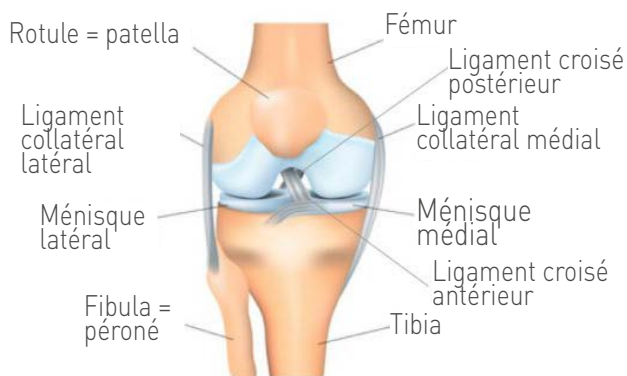


Sources images

http://eric.lacouture.free.fr/lycee/1ereS/1ereS_2002/*1ereS_TP20.html
<https://blogsine.wordpress.com/fessiers/>
<http://www.larousse.fr/encyclopedie/images/Genou/1002177>
http://www.orthopedie-mondor.com/crbst_113.html
<http://www.regimesmaigrir.com/conseils-astuces/maigrir-des-mollets.php>
<http://www.fibromyalgie-entraide.com/truc3.htm>

GENOU ET CHEVILLE ➡

GENOU

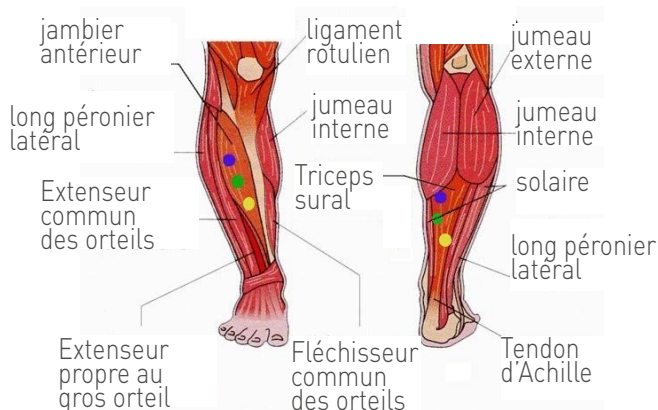


✗ SURMENER LES ARTICULATIONS D'APPUI CHEZ LES PERSONNES EN SURPOIDS ET ARTHROSIQUES

✓ ÉVITER LES IMPACTS BRUTAUX (sauts à répétition...)

✓ POUR ÉVITER LE FROTTEMENT DE LA ROTULE TOUJOURS AU MÊME ENDROIT, FAVORISER LES FLEXIONS DE GENOU EN POSITION ÉCARTÉE (OUVERTURE EXTERNE)

CHEVILLE



✓ POUR ÉVITER LES CHUTES ET LES ENTORSES

• Mobiliser l'articulation en étirant les rétractions postérieures



• faire travailler les releveurs de pied en particulier les muscles péroniers qui relevent les bords externes des pieds

Ex : mouvement circulaire de la cheville en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le pied droit et dans le sens des aiguilles d'une montre pour le pied gauche.

