

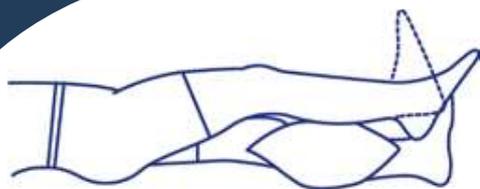
Question de mobilité

Maintenir ses capacités

Ces exercices peuvent être effectués par toutes les personnes lorsqu'elles sont au lit. Essayez de faire chaque exercice trois fois par jour. *

Exercices en position couchée

Flexion du pied et de la cheville (soulevez votre jambe légèrement à l'aide d'un oreiller. Tirez le pied vers vous puis pointez-le).



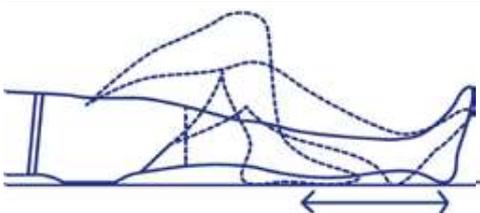
Flexion des épaules (joignez vos mains ensemble et soulevez-les vers le haut du lit le plus possible sans douleur puis abaissez-les).



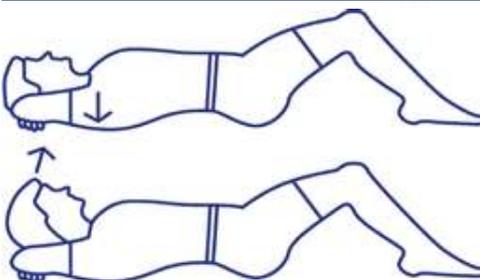
Exercices de respiration abdominale (inspirez complètement en gonflant votre ventre puis expirez très lentement en contractant vos abdominaux).



Flexion de la hanche et du genou avec talon au sol (pliez le genou et faites glisser lentement le talon vers les fesses puis rallongez lentement la jambe).



Étirement de la poitrine (en positionnant, si possible, vos bras sous votre tête sans douleur ou en les gardant le long de votre corps, reculez les épaules vers le matelas en prenant une grande inspiration et relever doucement la tête pour étirer la poitrine).



* Si vous avez des questions ou des préoccupations sur les exercices, communiquez avec les intervenants sur place, l'infirmière ou le médecin.

SOURCE : Document traduit de Mobility Matters - Recovering from COVID-19 de Johns Hopkins Activity and Mobility Promotion. Les précisions inscrites entre les parenthèses ont été ajoutées au document original.
Licence d'utilisation : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

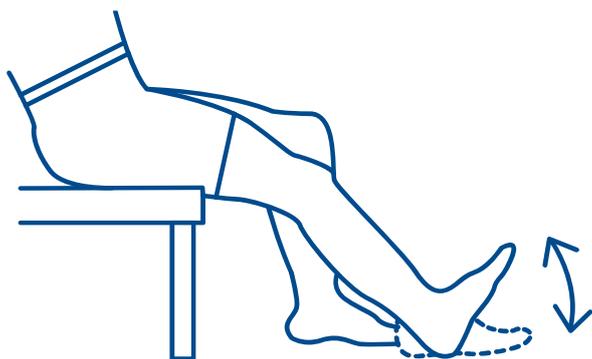


Question de mobilité

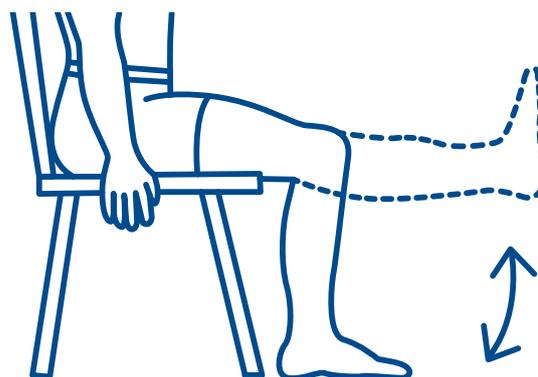
Maintenir ses capacités

Rester actif et en position assise redressée est essentiel à votre rétablissement. Si vous êtes capable de vous asseoir dans un lit ou sur une chaise, essayez de faire ces exercices trois fois par jour. *

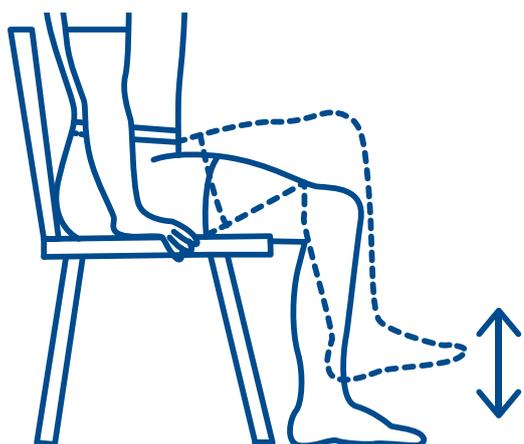
Exercices en position assise



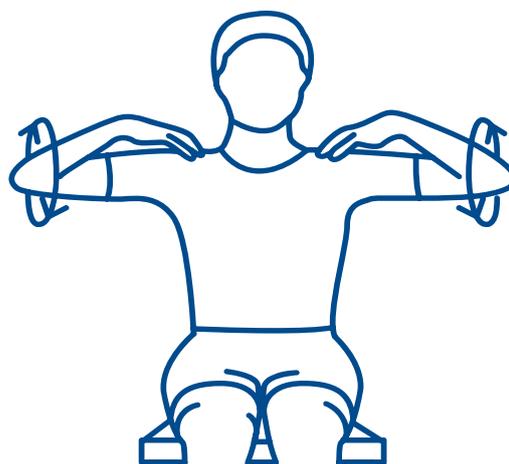
Flexion du pied et de la cheville (tirez les pieds vers vous puis pointez-les).



Extension du genou (levez le pied en tirant les orteils vers vous puis abaissez-le au sol).



Marche sur place.



Rotation des épaules (avec les mains sur les épaules, effectuez de petits cercles vers l'avant).

* Si vous avez des questions ou des préoccupations sur les exercices, communiquez avec les intervenants sur place, l'infirmière ou le médecin.

SOURCE : Document traduit de Mobility Matters - Recovering from COVID-19 de Johns Hopkins Activity and Mobility Promotion. Les précisions inscrites entre les parenthèses ont été ajoutées au document original.
Licence d'utilisation : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

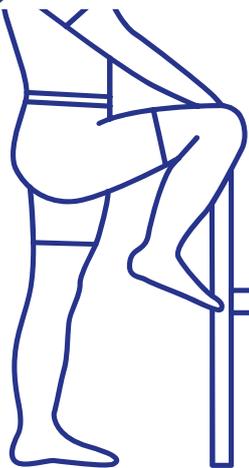


Question de mobilité

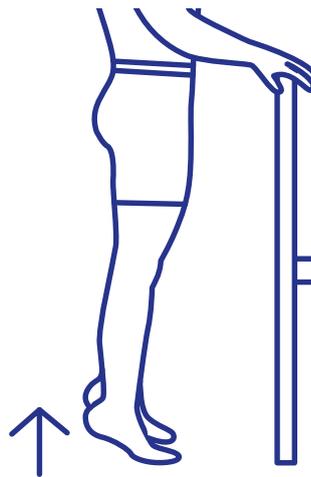
Maintenir ses capacités

Rester actif et en position debout est essentiel à votre rétablissement. Si vous êtes en mesure de sortir du lit, de vous tenir debout ou de marcher sans aide, essayez de faire ces exercices trois fois par jour.*

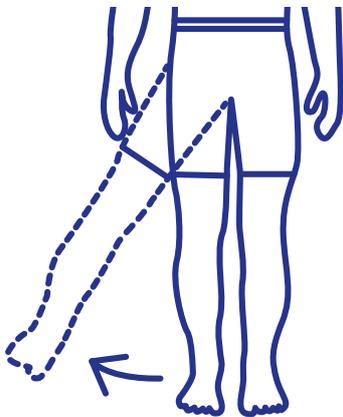
Exercices en position debout



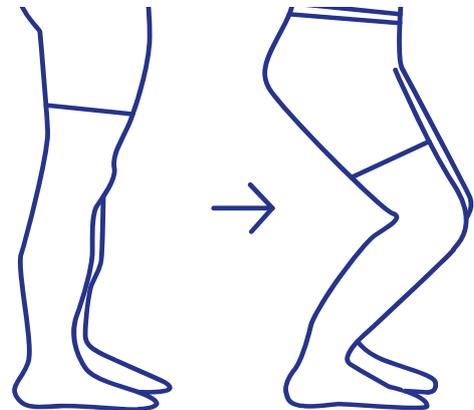
Marche sur place (en prenant, au besoin, un léger appui à une chaise ou un comptoir).



Flexion plantaire des chevilles (en prenant, au besoin, un léger appui à une chaise ou un comptoir, montez sur la pointe des pieds en gardant les jambes bien allongées puis redescendez lentement).



Abduction de la hanche (en prenant au besoin un léger appui à une chaise ou un comptoir, levez le pied le plus haut possible vers l'extérieur, tout en gardant la jambe bien droite et redescendez-le lentement vers le sol).



Flexion des genoux ou squat (en prenant au besoin un léger appui à une chaise ou un comptoir, pliez vos genoux comme si vous vouliez vous asseoir puis redressez-vous complètement).

* Si vous avez des questions ou des préoccupations sur les exercices, communiquez avec les intervenants sur place, l'infirmière ou le médecin.

SOURCE: Document traduit de Mobility Matters - Recovering from COVID-19 de Johns Hopkins Activity and Mobility Promotion. Les précisions inscrites entre les parenthèses ont été ajoutées au document original.
Licence d'utilisation : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

