

Physical Therapy TOOLKIT

Utiliser une canne – Monter les escaliers



1. Tenez votre canne du côté opposé de la main-courante ; cela peut être votre côté faible/atteint ou votre côté fort. Tenez la main-courante de votre main libre.



2. Montez votre jambe forte sur la première marche.



3. Montez votre jambe faible/atteinte et votre canne ensemble sur cette même marche.



Gardez votre jambe faible/atteinte et votre canne parallèle l'une à l'autre.

Rappelez-vous : « La bonne jambe monte au ciel » et « La mauvaise descend en enfer. »

Physical Therapy TOOLKIT

Contrôle de l'œdème dans la/les jambe(s)

- Gardez la/les jambe(s) élevée(s) plus haute(s) que le niveau de votre cœur autant que possible lorsque vous êtes assis dans une chaise ou sur un sofa ou lorsque vous êtes couché. Supportez votre/vos jambe(s) avec un oreiller sous votre mollet mais évitez de le placer sous votre talon ou votre genou.



- Appliquez une compresse froide sur votre hanche/genou/cheville/pied (encerclez un choix). La température ne devrait pas être inférieure à 59° F / 15° C.
- Appliquez une compresse froide pendant _____ minutes, _____ fois par jour.
- Massez délicatement votre jambe avec de la lotion. Allez de votre pied à votre genou, et de votre genou à votre hanche.

Massez pendant _____ minutes, _____ fois par jour.

- Portez vos bas de compression ou bas de compression anti-embolie.

Portez-les _____

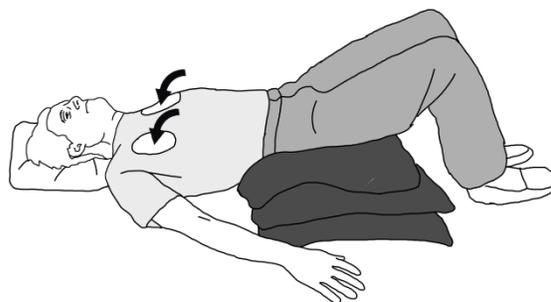
- Faites des exercices de flexion/extension de la cheville _____ fois par jour.



Physical Therapy TOOLKIT

Positions pour le drainage postural

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis. Mettez 2-3 oreillers sous vos hanches. Assurez-vous que votre poitrine soit plus basse que vos hanches. Gardez vos bras de chaque côté de votre corps. Inspirez profondément en utilisant la respiration diaphragmatique.



Gardez cette position _____ minutes.

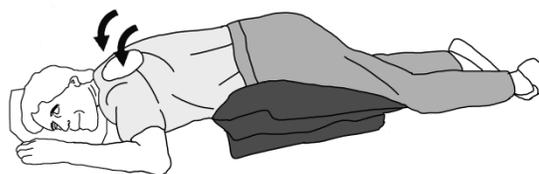
Couchez-vous sur le côté. Mettez 2-3 oreillers sous vos hanches. Assurez-vous que votre poitrine soit plus basse que vos hanches. Placez un petit oreiller sous votre tête. Mettez vos bras là où ils sont confortables. Inspirez profondément en utilisant la respiration diaphragmatique.



Gardez cette position _____ minutes.

Changez de côté.

Couchez-vous sur le ventre. Mettez 2-3 oreillers sous vos hanches. Assurez-vous que votre poitrine soit plus basse que vos hanches. Placez un petit oreiller sous votre tête. Mettez vos bras près de votre tête. Respirez profondément en utilisant la respiration diaphragmatique.



Gardez cette position _____ minutes.

Physical Therapy TOOLKIT

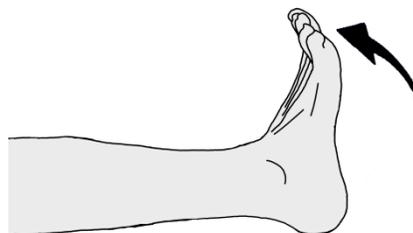
Exercices d'amplitude articulaire active pour la cheville et le pied

Performez les exercices sélectionnés _____ fois par jour, _____ jours par semaine.

Flexion dorsale

Tirez vos orteils vers votre nez (tout en gardant votre genou étendu).

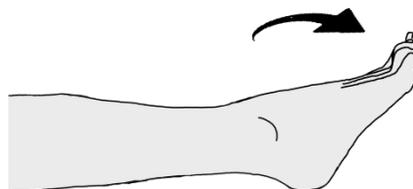
Complétez _____ série(s) de _____.
Répétez de l'autre côté.



Flexion plantaire

Pointez vos orteils (tout en gardant vos genoux étendus).

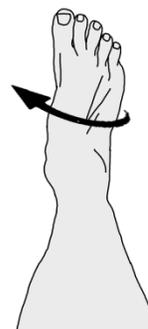
Complétez _____ série(s) de _____.
Répétez de l'autre côté.



Éversion

En bougeant seulement votre cheville et en gardant vos orteils qui pointent vers le haut, tournez votre pied vers l'intérieur, de façon à ce que la plante du pied fasse face à l'autre jambe.

Complétez _____ série(s) de _____.
Répétez de l'autre côté.



Inversion

En bougeant seulement votre cheville et en gardant vos orteils qui pointent vers le haut, tournez votre pied vers l'extérieur, de façon à ce que la plante du pied fasse face à l'autre jambe.

Complétez _____ série(s) de _____.
Répétez de l'autre côté.



Physical Therapy TOOLKIT

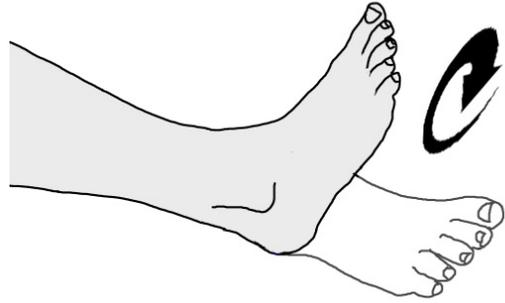
Exercices d'amplitude articulaire active pour la cheville et le pied

Performez les exercices sélectionnés _____ fois par jour, _____ jours par semaine.

Rotations de la cheville

Faites des cercles avec votre pied. Allez dans le sens des aiguilles d'une montre et ensuite répétez dans le sens contraire.

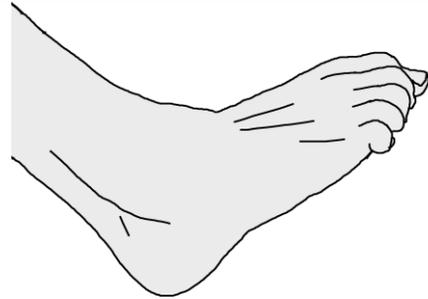
Complétez _____ série(s) de _____.
Répétez de l'autre côté.



Flexion des orteils

En gardant votre cheville en position neutre, pliez vos orteils vers le bas

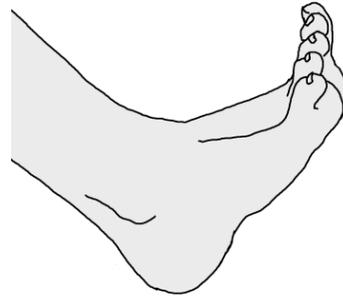
Complétez _____ série(s) de _____.
Répétez de l'autre côté.



Extension des orteils

En gardant votre cheville en position neutre, tirez vos orteils vers vous.

Complétez _____ série(s) de _____.
Répétez de l'autre côté.



Alphabet

Pointez vos orteils et ensuite tracez les lettres de l'alphabet dans les airs.

Complétez _____ série(s) de _____.
Répétez de l'autre côté.

