

## Fiches d'exercices mobilisateurs pour membres inférieurs

Centre de référence du traitement du lymphoedème – Site de Godinne

### Bascule latérale du bassin sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon, le dos droit, les pieds légèrement écartés (largeur des épaules), les bras élevés à la hauteur des épaules et les coudes étendus avec un bâton (ou canne) dans les mains.

Transférez votre poids sur la fesse droite, puis sur la fesse gauche, tout en gardant le bâton parallèle au sol.

Répétez l'exercice.



## Bascule postérieure du bassin sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre. Activez vos abdominaux en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous arrondissez la partie inférieure de votre dos en avançant le ballon.

Revenez en position neutre et répétez l'exercice.



## Rotation du bassin sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre (légèrement arqué).

Activez vos abdominaux inférieurs en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant et déplacez votre bassin en mouvement circulaire tout en gardant les épaules et le tronc immobiles.

Répétez l'exercice.



## Dorsiflexion sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon, le dos droit et les pieds légèrement écartés à la largeur des épaules. Levez le bout des pieds, tout en gardant les talons au sol.

Répétez l'exercice.



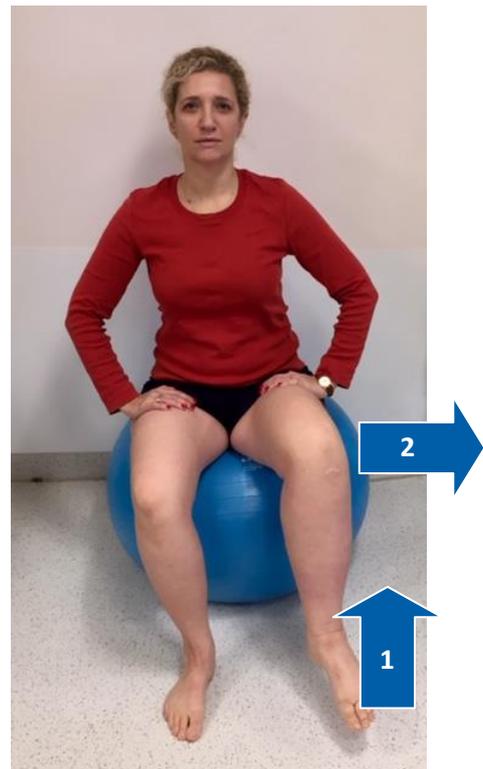
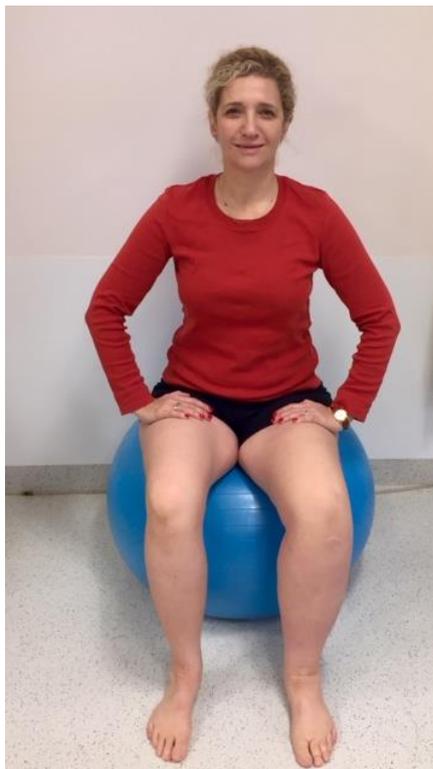
## Flexion de hanche sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre. Activez vos abdominaux inférieurs en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous levez un genou et ouvrez légèrement la jambe sur le côté tout en gardant le dos et le bassin immobiles. Le ballon ne devrait pas bouger pendant l'exercice.

Descendez la jambe, repositionnez-la et recommencez avec l'autre jambe.



## Stimulation de la voûte plantaire sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4 x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon avec les cuisses parallèles au sol, un pied sur une balle de tennis, l'autre à plat au sol et le dos en position neutre.

Activez vos abdominaux inférieurs en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous roulez la balle sous la plante du pied du talon à la base des orteils en gardant le dos et le bassin immobiles.

Le ballon sur lequel vous êtes assis ne devrait pas bouger pendant l'exercice.

Répétez l'exercice avec l'autre pied sur la balle.



## Flexion-extension hanche sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis avec les deux pieds à plat sur un ballon et le dos en position neutre. Activez vos abdominaux inférieurs en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous pliez et étendez vos jambes en tirant et en poussant le ballon avec vos pieds tout en gardant le dos et le bassin immobiles.



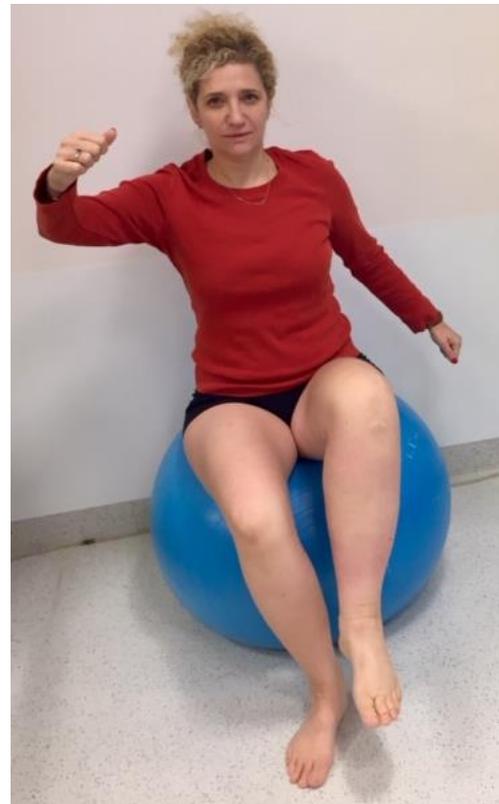
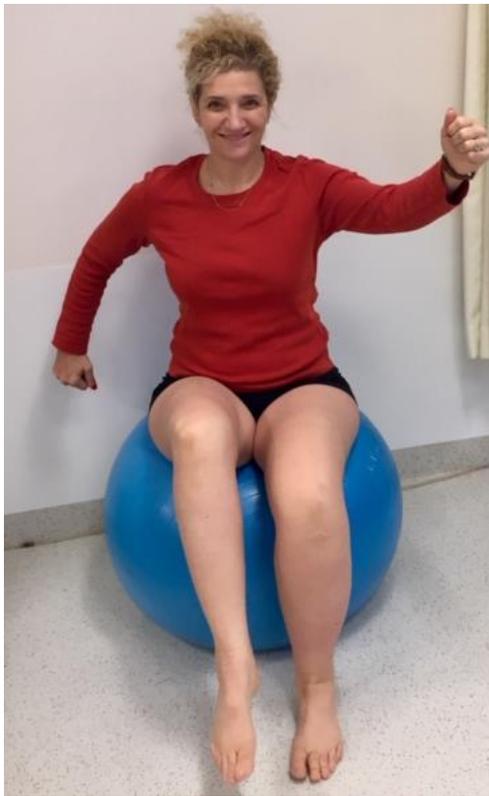
## Marche sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon suisse.

Activez vos abdominaux inférieurs en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous marchez sur place en soulevant les bras et les jambes le plus haut possible d'une façon rythmée.



## Rebondir sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon le dos droit et les pieds légèrement écartés à la largeur des épaules.

Activez vos abdominaux inférieurs en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous bondissez sur le ballon à l'aide de vos jambes, tout en gardant le dos droit.



## Rotation tronc sur ballon

- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon, les pieds légèrement écartés, le dos droit et les mains croisées sur la poitrine. Activez vos abdominaux inférieurs en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous tournez vos épaules et votre tête vers la droite, tout en gardant votre équilibre. Puis, tournez vers la gauche.

Répétez l'exercice en alternant. Gardez toujours vos pieds au sol et votre dos droit.



## Dessiner des « 8 » avec son pied

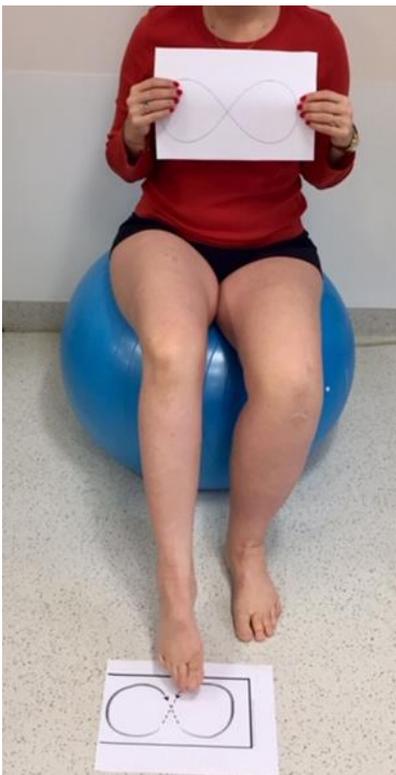
- Chaque exercice est réalisé pendant 30 secondes
- 30 secondes de repos
- Répétez 4x
- Respirez

Asseyez-vous sur un ballon avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre. Activez vos abdominaux en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (20 à 30% de la contraction maximale).

Maintenez une respiration constante au niveau de votre ventre pendant que vous réalisez un 8 avec votre talon ou avec la pointe de votre pied ou avec votre talon.

Dans un sens puis dans l'autre.

Regardez votre pied qui se déplace.



Vous pouvez aussi réaliser cet exercice assis dans un fauteuil ou sur une chaise.