

## Fiche 12 : Comment renforcer ses membres inférieurs et ses muscles du tronc ?

Voici quelques conseils pour maintenir un **entretien musculaire des membres inférieurs et du tronc** à domicile.

---

### Objectifs :

---

-Entretien ses muscles à domicile, de manière autonome et en toute sécurité.

-Lutter contre l'affaiblissement musculaire lié à l'inactivité

**ATTENTION:** Tous ces exercices se font selon la règle de **NON DOULEUR**. Si des **douleurs musculaires** ou une **fatigue musculaire** importantes apparaissent après la séance, cela est signe que les exercices ont été trop prolongés ou trop intenses. Il faudra en tenir compte lors de la prochaine séance.

---

### Consignes générales

---

\*Travaillez ces exercices de façon **PROGRESSIVE ET REGULIERE**.

\*Effectuez des **séries courtes** (3 efforts de suite) séparées de temps de repos permettant une bonne récupération, (au moins égal à 3X le temps d'effort, par exemple, une minute de travail pour 3 minutes de repos).

\***Fréquence des séances** : 2 à 3 fois par semaine, jusqu'à quotidiennement en fonction de votre tolérance

\***Durée des séances** : 10 à 20 minutes consécutives.

\*Certaines **adaptations** de l'activité ou du matériel peuvent être nécessaires en fonction de votre atteinte. Choisir les exercices qui vous paraissent adaptés à votre état musculaire.

\***Ecoutez votre corps** : Durant l'effort, si un **essoufflement** anormal, des **palpitations** surviennent : arrêter l'activité, reposez-vous, hydratez-vous.

\*Sollicitez les **professionnels** que vous connaissez (par téléphone) pour leur demander conseil : kinésithérapeute, médecin de Médecine Physique et Réadaptation, médecin généraliste.

\*La première série d'exercice ne nécessite pas de matériel particulier.

## 1. Exercices d'entretien musculaire ne nécessitant pas de matériel

### A. Muscles du tronc

## ABDOMINAUX

(Muscle du ventre)

### 1. Abdominaux grand droit :

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Poser une main sur le genou du même côté avec le bras tendu. L'objectif est de résister avec le bras tendu à la montée du genou vers le haut tout en s'autograndissant. Attention à bien souffler en rentrant le ventre quand on résiste avec la main à la montée du genou. Maintenir la résistance pendant 5 secondes puis relâcher en inspirant.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



### 2. Abdominaux obliques :

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches et les pieds écartés largeur d'épaules. Poser une main sur le genou opposé avec le bras tendu. L'objectif est de résister avec le bras tendu à la montée du genou vers le haut tout en s'autograndissant. Attention à bien souffler en rentrant le ventre quand on résiste avec la main à la montée du genou. Maintenir la résistance pendant 5 secondes puis relâcher en inspirant.



\*

\*Exercices et photographies issues du **Livret d'Activités physiques adaptées**- Hôpital Sébastopol



Travail des muscles du tronc en allant chercher sur les côtés avec la main.

Travail des retournements : avec ou sans aide des bras, jambes pliées ou tendues



## B. Quadriceps (muscle du dessus de la cuisse)

### 1. Extensions de jambes, allongé :

Allongé sur le dos, les jambes fléchies et les pieds écartés largeur épaules. On va tendre vers le haut une jambe pour aligner le pied et le genou avec la hanche tout en gardant les genoux à la même hauteur.

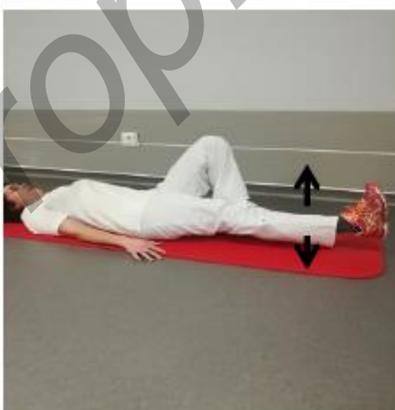


Maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### 2. Battements de jambes, allongé :



Allongé sur le dos, une jambe fléchie et l'autre tendue. Réaliser plusieurs mouvements de haut en bas avec la jambe tendue en gardant le dos plaqué au sol et sans reposer le pied.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

\*

### 3. Extensions de jambes, assis :

Assis sur une chaise, les pieds bien à plat et écartés largeur d'épaules.  
Tendre la jambe pour ramener le pied à hauteur de hanche, maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :

### 4. Battements de jambes, assis :

Assis sur une chaise, les pieds bien à plat et écartés largeur d'épaules.  
Tendre une jambe avec le talon posé au sol. Réaliser plusieurs mouvements de haut en bas avec la jambe et sans dépasser la hanche ni reposer le pied au sol.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :

### 5. Assis-debout

Partir assis sur une chaise et venir se mettre debout en étant le plus droit possible sans s'aider des bras puis se rasseoir.  
Expirer quand on pousse pour se mettre debout.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :



### 6. Squat :

Réaliser les mêmes mouvements sans chaise.  
Plier les jambes en ramenant les fesses à hauteur des genoux, en gardant les fesses en arrière, puis se remettre debout.

Nombre de séries :

Nombre de répétitions :



\*

## C. Ischio- jambiers (muscles au-dessous de la cuisse)

### 1. Talon-fesse, allongé :



Allongé sur le ventre les jambes tendues.  
Ramener un talon vers la fesse jusqu'à angle droit, puis la reposer. Maintenir la position angle droit 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**



### 2. Talon-fesse, assis :

Assis sur une chaise le dos droit et décollé, les épaules au-dessus des hanches. Venir poser le talon d'un pied en avant de la pointe de pied de l'autre et enfoncer le talon sur la pointe de pied. Maintenir la position 5 secondes puis relâcher.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### 3. Talon-fesse, debout :

Debout, les pieds écartés largeur d'épaules, les bras tendus devant soi en appui sur un mur en face. Ramener un talon vers la fesse en gardant les genoux au même niveau. Revenir à la position initiale lentement en 5 secondes.



**Nombre de séries :**

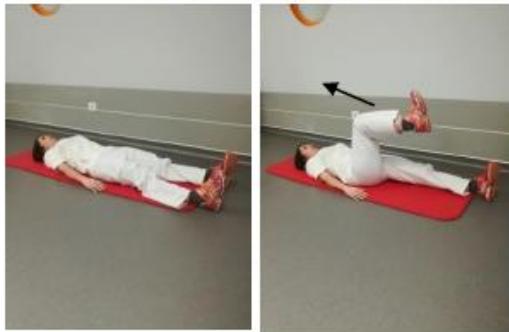
**Nombre de répétitions :**

\*

## D. Psoas (muscle de l'aîne)

### 1. Montées de genoux, allongé :

Allongé sur le dos, les jambes tendues. Ramener un genou vers la poitrine sans dépasser la hanche, en gardant le pied à la même hauteur que le genou. Puis, venir reposer la jambe tendue lentement sans cambrer le dos. Faire la même chose avec l'autre jambe.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :

### 3. Montées de genoux, debout :



Debout les pieds écartés largeur d'épaules, les bras tendus devant soi en appui sur un mur en face. Lever un pied vers le haut en gardant la jambe pliée et les bras tendus afin de rester le dos droit. Maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes, réaliser plusieurs mouvements sans reposer le pied.



Nombre de séries :

Nombre de répétitions :

.\*

## E. Moyens Fessiers (muscle de la hanche)

### 1. Abduction de la jambe, allongé :

Allongé sur un côté, la jambe du dessous pliée avec le pied en arrière et la jambe du dessus est tendue. Lever la jambe tendue à hauteur de hanche avec la pointe de pied vers soi puis orienté vers le bas. Maintenir la position 5 secondes puis reposer le pied lentement en 5 secondes.



**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

### 2. Abduction de la jambe, assis :



Assis sur une chaise, les pieds bien à plat et écartés largeur d'épaules.

Lever une jambe tendue à mi-hauteur. Réaliser des battements de jambes sur le côté avec la jambe tendue. Tout en restant le plus grand possible et en maintenant le tronc immobile.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

\*

### 3. Abduction de la jambe, debout



Debout les pieds écartés largeur d'épaules, les bras tendus devant soi en appui sur un mur en face. Réaliser des battements sur le côté avec une jambe tendue, les battements sont de faibles amplitudes afin de maintenir le bassin et le tronc immobile.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

## F. Grands Fessiers (muscle de la fesse)

### 1. Pont fessiers, allongé :



Allongé sur le dos, les jambes fléchies et les pieds écartés largeur d'épaules. Décoller le bassin vers le haut pour aligner les genoux, le bassin et les épaules. On souffle en décollant et on inspire en reposant le bassin. Maintenir la position 5 secondes le bassin décollé puis le reposer lentement en 5 secondes.

**Nombre de séries :**

**Nombre de répétitions :**

Il est possible de faire la même chose en tendant une jambe. L'objectif est de décoller le bassin en poussant sur la jambe fléchie tout en décollant en plus du bassin la jambe tendue.



\*

## 2. Exercices d'entretien musculaire avec matériel (élastiques, ballon, pédaliers)

Si vous disposez de petit matériel à domicile cela vous permettra de varier les exercices, éviter ainsi la monotonie.

Il vous suffit de rassembler quelques objets :

- \*un **ballon** (de petite et grande taille)
- \* une **grande sangle statique** (ou à défaut une ceinture, un foulard)
- \* une **sangle élastique**
- \*une **planche à roulettes**
- \*un **pédalier**

### A. En position assise et allongée



#### Genoux fléchis

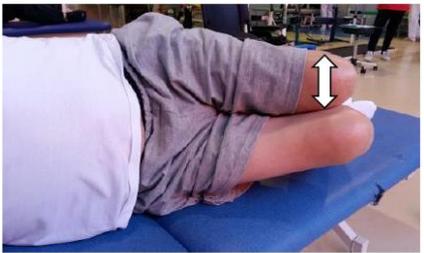
- ✓ Amener l'objet vers la tête et vers les pieds
- ✓ l'amener vers la droite et vers la gauche
- ✓ l'amener vers le haut et vers soi.



#### Assis sur la table

- ✓ Se pencher en avant et se redresser
- ✓ Amener le ballon vers l'avant et vers soi





Respiration  
abdominal (laisser  
monter et descendre  
le nombril)

Bascule du bassin :  
Dos rond – dos  
creux. Sur le dos les  
genoux fléchis.  
En position 4 pattes  
si possible

Sur le côté, soulever  
un genou voir les  
deux.

Ramener son genou  
avec l'aide de  
l'élastique, tendre la  
jambe en poussant  
contre.

Les mollets sur un  
gros ballon, ramener  
les genoux vers la  
poitrine et +/- sur les  
côtés



Assis sur une table/chaise/fauteuil,  
un pied sur une planche à roulettes,  
l'autre sur le sol.

Faire rouler la planche d'avant en  
arrière et sur les côtés.

+/- un poids sur la planche

L'élastique peut maintenir les  
genoux.



## B . En position debout



1. Accrocher l'élastique au-dessus du genou.
  2. Garder le dos droit, serrer les abdos.
  3. Amener la jambe vers l'arrière.
- Privilégier une petite amplitude avec une participation minimale du dos

Toujours RESPECTER LA FATIGUE.

SANS douleur

Effort = Expiration

Séries à faible charge

1. Possibilité de se tenir pour l'équilibre.
2. Se déplacer sur le côté
3. Revenir doucement



1. Pied au sol
2. Tendre le genou sans atteindre le récurvatum

## C . Si vous souhaitez utiliser un pédalier d'exercice

Voici des exemples de différents modèles existants. Ils peuvent être commandés en ligne ou distribués et livrés par votre revendeur de matériel médical. Les tarifs sont donnés à titre indicatif.

### \*pédaliers mécaniques

#### Mini pédalier mécanique (Tous Ergo)

**Caractéristiques :**

Utilisable avec les bras ou les jambes  
Molette de réglage de la résistance  
Dimensions : 52 x 40 x 28 cm (longueur x largeur x hauteur). Poids : 2 kg

**Prix :** 29,90 (site Tous ergo)



#### Mini pédalier mécanique avec écran LCD (Kim de chez Vermeiren)

**Caractéristiques :**

Utilisable avec les bras ou les jambes  
Travail actif uniquement  
Molette de réglage de la résistance et écran LCD donnant le nombre de tours et de calories brûlées  
Dimensions : 50 x 39,5 x 30 cm (longueur x largeur x hauteur). Poids : 2,3 kg

**Prix :** 48 euros (site Handicat)



### \*pédaliers électriques

#### Pédalier électrique (Mini Bike Eco DE- CX 800)

**Caractéristiques :**

Utilisable avec les bras et les jambes  
6 programmes disponibles  
-Mobilisation passive : 5 programmes  
-Travail musculaire actif : 1 programme  
Télécommande détachable

**Prix :** à partir de 129 euros



#### Pédalier électrique (actif passif : Identités)

**Caractéristiques :**

Utilisable avec les bras et les jambes  
Possibilité de :  
-Mobilisation passive  
-Travail musculaire actif avec une gamme de résistance disponible  
Affichage LCD : calories, temps, fréquences cardiaques, résistance  
Dimensions : 50 x 46 x 38 cm Poids : 8,5 kg

**Prix :** à partir de 515 euros



**\* Pour conclure**

Nous espérons que par ce livret et ces exercices, vous pourrez progressivement devenir acteur de votre prise en charge.

N'oubliez pas de rester à l'écoute de votre corps. Ménagez-vous des temps de pause, respectez votre fatigue. Cette auto rééducation doit rester un plaisir.

Enfin si vous avez une pratique « loisir » telle que : le vélo d'appartement, la danse, les exercices de Pilate, de Tai-chi.. Ces activités sont complémentaires et participent à votre entretien musculaire.