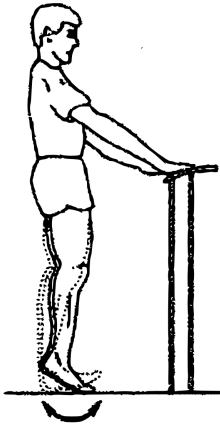


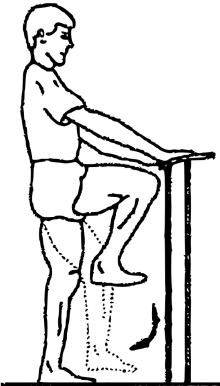


Les exercices ci-dessous sont à réaliser **2 fois par jour**, avec **10 répétitions pour chacun**, jusqu'à votre visite post-opératoire. Si une ceinture ou un corset vous ont été prescrits, **portez-les**. En cas de **douleur** ou si vous n'êtes **pas sûr** de la bonne réalisation d'un mouvement, ne le faites pas.



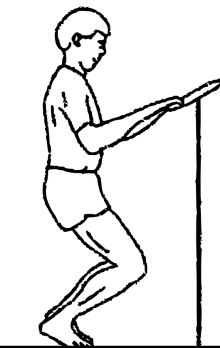
Exercice n°1 : Travail des muscles triceps et releveurs des pieds

- Debout, mains sur un plan fixe, tenez-vous droit et rentrez le menton.
- Puis, en **inspirant**, décollez sur les pointes des pieds en contractant les fesses et les abdominaux. **Tenir 2 à 3 secondes** en retenant votre souffle.
- Relâchez en **expirant** et décollez sur les talons en relevant les orteils.



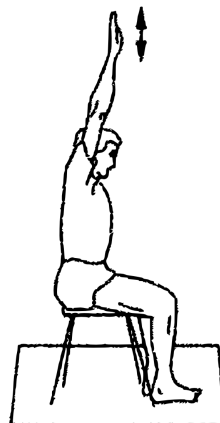
Exercice n°2 : Travail des muscles psoas et releveurs des pieds

- A partir de la position initiale, **inspirez**, puis levez la jambe en pliant le genou pour l'amener à 90°. Relevez la pointe du pied et **tenir 2 à 3 secondes** en retenant votre souffle.
- Revenez à la position initiale en expirant.



Exercice n°3 : Travail des muscles quadriceps et fessiers

- A partir de la position initiale, s'accroupir jusqu'à **mi-hauteur**, en décollant les talons du sol pour se porter en avant. Tenir ainsi durant **2 à 6 secondes**, en fonction de vos possibilités.
- Pensez toujours à garder votre dos bien plat.



Exercice n°4 : Travail de posture rachidienne

- Assis, bras le long du corps, **buste tonique**.
- En **inspirant**, écartez les bras du corps, amenez-les au dessus de votre tête, bras à la verticale. Dans cette position, **tirez progressivement** vers le haut.
- Puis, en **expirant**, revenez à la position initiale en maintenant le **buste tonique**.