

Site Esch/Alzette:
rue Emile Mayrisch
L-4240 Esch/Alzette

Dudelange:
rue de l'Hôpital
L-3488 Dudelange


Nieder Korn:
av de la liberté
L-4602 Nieder Korn

B.P. 436
L-4005 Esch/Alzette

info@chem.lu

Centrale téléphonique
(+352) 57 111

www.chem.lu



*Exercices d'étirements après une chirurgie
Dehnungsübungen nach einem operativen Eingriff*

Vous venez d'être opéré(e) , vous avez des difficultés à marcher, à réaliser vos activités habituelles ou un alitement vous est prescrit.

Voici quelques exercices pour améliorer votre circulation sanguine au niveau des jambes.

Ces exercices sont également importants pour la flexion des orteils et des pieds qui est essentielle à la marche.

Vous devez faire ces exercices plusieurs fois par jour selon les directives de l'équipe soignante.

Sie wurden gerade operiert, Sie haben Schwierigkeiten beim Gehen oder Ihnen wurde Bettruhe verordnet.

Hier sind ein paar Übungen welche die Durchblutung der Beine fördern.

Diese Übungen sind wichtig, denn die Flexion der Zehen und der Füße ist für den Bewegungsablauf beim Gehen wesentlich.

Machen Sie die Übungen 10-mal am Tag, folgen Sie den Angaben des Pflorgeteams.



Bougez vos orteils de haut en bas.

Bewegen Sie die Zehen von unten nach oben.

Faites des flexions et des extensions avec votre pied.

Den Fuss abwechselnd durchstrecken und nach oben ziehen.

Faites des rotations de la cheville, en décrivant des demi-cercles vers le haut.

Bewegen Sie den Fuss im Halbkreis nach oben.

Si vous avez un plâtre, bougez vos orteils.

Falls Sie einen Gips tragen, bewegen Sie die Zehen.

Pliez le genou en rapprochant le pied le plus près possible de la cuisse.

Beugen Sie das Knie und ziehen Sie den Fuss so nah wie möglich zum Becken hin.

Levez la jambe en gardant le genou bien droit et pointez les orteils vers vous.

Heben Sie das Bein leicht an, halten Sie es gerade und ziehen Sie die Zehen zu sich hin.

Contractez les muscles de la cuisse en étirant complètement le genou (tenir 5 secondes ou plus).

Strecken Sie das Bein und spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur 5 Sekunden lang an.

Bon entraînement, c'est bon pour votre santé!
Alles Gute beim Üben, es ist für Ihre Gesundheit!