

## CONSEILS

**Pratiquer une activité sportive ou de loisirs régulièrement vous permettra de vous maintenir en forme.**

**Le « petit plus » : vous pouvez compléter ces exercices avec des « machines » si vous en avez à la maison, l'idéal étant le vélo d'appartement.**

**Pour les prothèses trans-fémorales, il y a une petite adaptation à faire au niveau de la selle pour éviter de vous blesser. Les selles de vélo sont souvent trop larges et vous risquez de faire buter la prothèse à chaque coup de pédale, il faut donc prévoir une selle plus fine (style selle de vélo de course) ou bricoler votre selle en coupant un bout du côté de votre prothèse pour libérer le passage.**

**Avant la sortie pensez à voir avec votre kiné ou enseignant APA pour faire des essais et voir ensemble les exercices à poursuivre à la maison.**



**ProtUni** ✖

14A RUE DU COMPAS, BAT.15  
95310 SAINT OVEN L'AUMÔNE  
FRANCE  
01 34 46 18 08

[WWW.PROTUNIX.COM](http://WWW.PROTUNIX.COM)

**AUTO-RÉÉDUCATION**  
SERVICE DE RÉÉDUCATION

**ProtUni** ✖



**AMPUTATION**  
**FÉMORALE**

LABORATOIRE  
PROTHÈSES ORTHÈSES  
APPAREILLAGES ORTHOPÉDIQUES  
[WWW.PROTUNIX.COM](http://WWW.PROTUNIX.COM)

## POUR FAIRE SUITE À VOTRE RÉÉDUCATION,

CE LIVRET VOUS EST DESTINÉ DANS LE BUT DE POURSUIVRE LES EXERCICES À LA MAISON. CE SONT DES EXERCICES SIMPLES À METTRE EN PLACE ET QUI NÉCESSITENT PEU DE MATÉRIEL.

### >> POURQUOI JE DOIS CONTINUER À FAIRE TRAVAILLER MON MOIGNON ?

L'objectif principal est de maintenir la tonicité et la mobilité du moignon qui a été acquise pendant mon séjour en rééducation. Je dois maintenir et entretenir ce que j'ai gagné.

### >> QUE VA-T-IL SE PRODUIRE SI JE N'EFFECTUE PAS MES EXERCICES ?

- Une réduction importante du périmètre de marche.
- Le désajustement de la prothèse.
- L'apparition de douleurs et des positionnements vicieuses du moignon.
- L'utilisation accrue d'accessoires tels que cannes, béquilles et fauteuil pour compenser.
- Une démotivation générale.
- Une perte de mobilité et d'autonomie.

### >> PENDANT COMBIEN DE TEMPS LE VOLUME DE MON MOIGNON VA SE MODIFIER ?

Il faut environ un an pour que le volume de mon moignon se stabilise. Dans un premier temps, je vais perdre beaucoup d'eau, c'est l'œdème post opératoire qui diminue. Puis avec la rééducation et les efforts physiques, le muscle va remplacer la graisse donc mon moignon va continuer de diminuer de volume. Ensuite le muscle va prendre le dessus et mon moignon va reprendre un peu de volume. C'est ce volume qu'il faudra maintenir.

### >> APRÈS LE CENTRE DE RÉÉDUCATION, EST-CE QUE JE VAIS REVOIR MON PROTHÉSISTE ?

Une visite de contrôle sera prévue 1 mois après la sortie puis un contrôle aura lieu tous les 6 mois. Ça sera le moment pour faire le point avec mon prothésiste par rapport à ma prothèse. Si je rencontre un problème avec ma prothèse et/ou mon moignon avant ces rendez-vous, il faut absolument que je contacte le prothésiste pour éviter de me blesser. En cas de besoin, il vous orientera vers le médecin spécialiste et l'équipe de rééducation.

### >> QUAND VAIS-JE CHANGER DE MANCHON ?

Le manchon sera changé en faisant la demande au prothésiste tous les 6 mois. Au premier rendez-vous des 6 mois, le prothésiste en profitera pour refaire une deuxième prothèse qui servira de « prothèse de secours ».

### >> QUAND VAIS-JE CHANGER DE PROTHÈSE ?

Le renouvellement se fera tous les 5 ans.

# EXERCICES À POURSUIVRE APRÈS LE CENTRE DE RÉÉDUCATION

Les exercices proposés ci-dessous peuvent se faire debout en se tenant à un meuble / chaise ou allongé dans le lit. Ils peuvent également se faire **avec** ou **sans** prothèse.

## RENFORCEMENT DU MOYEN FESSIER



• **position debout\***  
On écarte la jambe sur le côté.

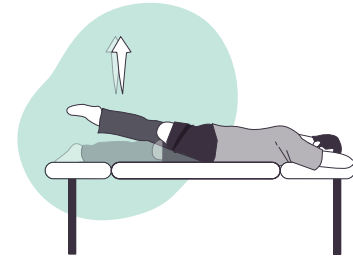


• **position allongé\***  
On lève la jambe vers le haut en gardant l'axe de la jambe dans l'axe du tronc.

## RENFORCEMENT DU GRAND FESSIER

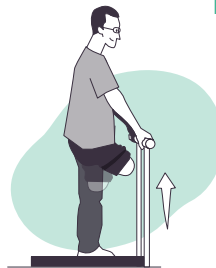


• **position debout\***  
On écarte la jambe vers l'arrière en restant bien droit.  
*Attention de ne pas se pencher vers l'avant.*



• **position allongé**  
On monte les deux jambes en même temps vers le haut sans plier les genoux.

## RENFORCEMENT DES FLÉCHISSEURS DE HANCHE



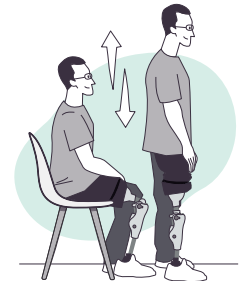
• **position debout\***  
On monte le moignon vers le haut.



• **position allongé\***  
On remonte le moignon vers la poitrine.

## RENFORCEMENT DES QUADRICEPS

• **assis / debout avec la prothèse**  
On se lève de la chaise et on se rassoit plusieurs fois.  
Si je n'ai pas ma prothèse je peux placer une chaise devant pour prendre appui et être plus en sécurité.

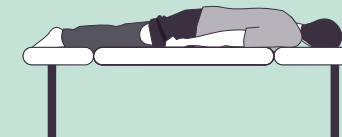


\* À noter : possibilité de rajouter un élastique autour des cuisses pour rendre l'exercice plus difficile.

## ÉTIREMENTS : LUTTER CONTRE L'INSTALLATION D'UN FLESSUM DE LA HANCHE



• **allongé sur le dos**  
Allongé sur le dos mettre le moignon à plat et plier l'autre jambe.  
Possibilité de mettre du poids sur le moignon.



• **allongé sur le ventre**  
On se met à plat ventre.

*Si je ne porte pas ma prothèse, dans mon fauteuil roulant, je dois placer mon repose moignon pour éviter de laisser mon moignon pendre dans le vide car le risque serait qu'il reprenne trop de volume.*