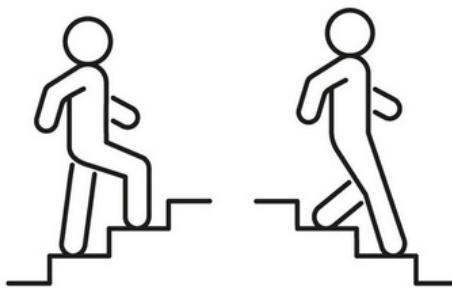
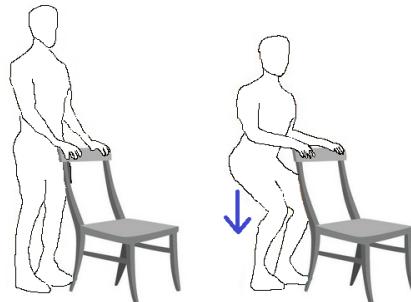


## Exercices Membres Inférieurs

### Exercice 1 : Monter et descendre des escaliers

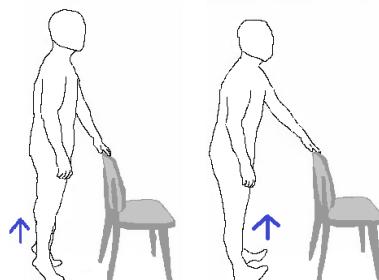


### Exercice 2 : Accroupissements



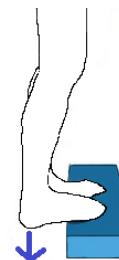
Garder le dos droit. Ne pas descendre trop bas pour être sûr de pouvoir remonter facilement.

### Exercice 3 : Monter sur la pointe des pieds puis se mettre sur les talons



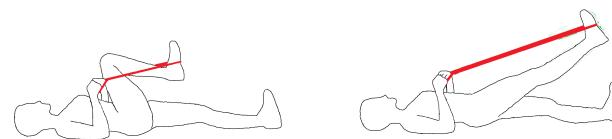
Debout en se tenant à une chaise ou une commode.

### Exercice 4 : Etirement du mollet



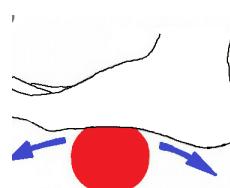
Avant du pied posé sur une marche d'escalier avec un appui manuel fixe. Laisser descendre un talon le plus bas possible et tenir quelques secondes

### Exercice 5 : Travail musculaire des membres inférieurs



Départ un genou fléchi, corps allongé sur un plan plutôt dur, tendre la jambe contre la résistance de l'élastique.

### Exercice 6 : Massage de la voute plantaire



Faire rouler une balle sous le pied

# Association Vivre Mieux le Lymphœdème

Association de patients et de professionnels  
Au service des patients



Agrement national  
par le Ministère des Solidarités et de la Santé

## Exercices Membres Inférieurs

Cette fiche a pour but de vous présenter les exercices à réaliser pour améliorer le drainage de vos membres inférieurs.

**Exercices à réaliser avec vos contentions (bandages ou contentions définitives) afin de réaliser un pompage musculaire et lymphatique**

**Matériel nécessaire :**  
élastique,  
petite balle, / balle de tennis  
chaise ou tabouret

## Mise en place

Commencer par une série de 10 mouvements pour chaque exercice la première semaine. Les semaines suivantes, passer à deux séries de 10 mouvements.

Durée de la séance : +/- 15 minutes

### Pour la respiration :

Inspirer toujours par le nez et expirer toujours par la bouche.  
Ne jamais bloquer la respiration.

### Garder à l'esprit certaines règles :

- Ne pas chercher la performance
- Ne jamais provoquer la douleur
- Éviter les mouvements brusques ou violents
- Effectuer les exercices lentement au rythme de la respiration

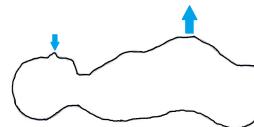
Adapter votre séance en choisissant les exercices en fonction de votre état physique.

Exercices proposés par Maryvonne CHARDON-BRAS, Frédéric DIGOY et Virginie ABBADIE LONGO, Masseur-kinésithérapeutes

## Exercices d'assouplissement

### Exercice 1 : Respiration abdomino-diaphragmatique

#### Inspiration

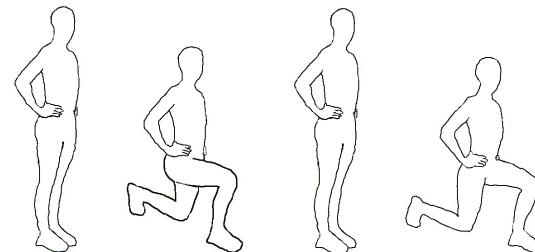


#### Expiration



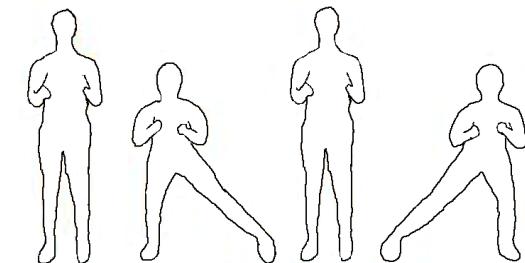
En position allongée, inspirer lentement par le nez en gonflant le ventre pendant 5s, expirer lentement par la bouche pendant 5s. Recommencer sur une durée de 5 minutes. Prise de conscience de sa respiration, et progressivement amélioration de la respiration abdomino-diaphragmatique.

### Exercice 2 : Fentes avant



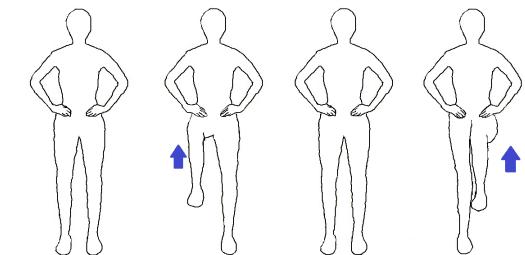
Garder le dos droit lors de l'exercice. Ne pas descendre trop bas pour être sûr de pouvoir remonter facilement. Il est possible de faire l'exercice entre deux chaises au début.

### Exercice 3 : Fentes latérales



Garder le dos droit lors de l'exercice. Ne pas descendre trop bas pour être sûr de pouvoir remonter facilement.

### Exercice 4 : Montée de genoux



Garder le dos droit lors de l'exercice. Tenir l'équilibre 5 à 10s.

### Exercice 5 : Marche en déroulant le pas



Du talon aux orteils, avec bâton de marche pour vous aider au début, et en montant bien les genoux.