



FICHE EDUCATIVE

Connaître l'impact des postures et activités

Pendant la rééducation, vous devez éviter certaines postures, certains étirements et certaines activités :

❌ Postures à éviter debout, assise et lors du sommeil :



✅ Postures par lesquels vous pouvez les remplacer

❌ Etirements à éviter :

Etirements en adduction de hanche car provoque de la compression



❌ Activités à éviter :

Travail d'abduction, postures unipodale, marche avec grande adduction, marche en monté etc....

Demandez l'avis de votre kinésithérapeute !

