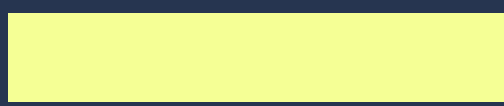


PHYSIOTHÉRAPIE

# CONSEILS SOMMEIL

programme d'exercices

par l'équipe de  
physiothérapeute du  
CHU Sainte-Justine



## 1. De la position couchée à la position assise

Lorsque vous êtes couché, évitez de vous relever en faisant un redressement assis. Passez plutôt par le côté, en suivant les trois étapes démontrés en photo



## 2. Position de sommeil

Essayez de maintenir une bonne posture de sommeil, pour aider à gérer la douleur. Utilisez des oreillers pour supporter la jambe et le bras lorsque vous êtes couché sur le côté, de façon à ce que ceux-ci soient complètement alignés avec le corps.

