

# fiche pratique

Sous la responsabilité de ses auteurs

A. Roren\*, V. Bourgeois\*, S. Poiraudeau\*

## Autoprogramme d'exercices : rééducation du genou ligamentaire

### Renforcement du quadriceps (technique douce)

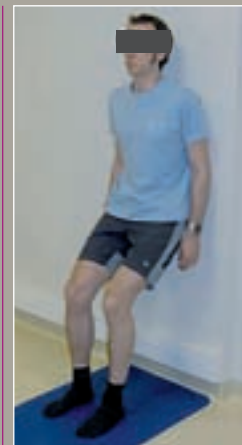
- Allongé sur votre lit (ou, mieux, sur un tapis au sol), un traversin sous les genoux.
- Tendez les genoux en tirant les pointes de pieds vers vous, écrasez le coussin **sans** décoller les pieds.
- Tenez 6 secondes, répétez 10 fois.



### Renforcement global des membres inférieurs (technique douce)

- Allongé sur un tapis au sol, à proximité d'un mur.
- Poussez fortement vos 2 pieds dans le mur ; vos fesses ne doivent pas s'éloigner du mur.
- Tenez 6 secondes, répétez 10 fois.

**Remarque :** faites cet exercice à différents degrés de flexion du genou.



### Renforcement du quadriceps

- Dos contre un mur, pieds écartés de la largeur du bassin.
- Fléchissez les genoux puis immobilisez-vous.
- Tenez 20 secondes, répétez 5 fois.

**Remarque :** augmentez progressivement la flexion des genoux et le temps de travail.



### Renforcement global des membres inférieurs

- Assis sur un tabouret (ou un chaise), dos droit.
- Poussez très fortement les pieds dans le sol (comme pour vous lever).
- Tenez 6 secondes, répétez 10 fois.

**Remarque :** faites cet exercice à différentes hauteurs d'assise. Mettez-vous sur la pointe des pieds pour renforcer aussi vos mollets. En décalant les 2 pieds (un en avant, un en arrière), on privilégie le travail du membre qui se trouve en arrière.

\* Hôpital Cochin, Paris.

## Renforcement du mollet

- Debout devant un mur, placez-vous sur la pointe des pieds.
- Descendez très doucement jusqu'à poser les talons au sol puis remontez.
- Répétez 10 fois.



## Renforcement des muscles stabilisateurs du genou : portion interne

- Assis dos droit sur une chaise, les 2 pieds placés à l'extérieur des pieds d'un tabouret placé devant vous.
- Avec le milieu des pieds, cherchez à resserrer les pieds du tabouret **sans bouger les genoux**.
- Tenez 6 secondes, répétez 10 fois.



## Renforcement des muscles stabilisateurs du genou : portion externe

- Assis dos droit sur une chaise, les 2 pieds placés à l'intérieur des pieds d'un tabouret placé devant vous.
- Avec le milieu des pieds, cherchez à écarter les pieds du tabouret **sans bouger les genoux**.
- Tenez 6 secondes, répétez 10 fois.



## Récupération de la flexion du genou

- Assis, dos droit, le pied sur un ballon.
- Faites rouler le ballon pour fléchir le genou.
- En position de flexion maximale du genou, basculez le talon vers le sol.
- Tenez 20 secondes, répétez 5 fois.

## Récupération de l'extension du genou

**Exercice 1.** Allongé sur le ventre, un membre inférieur en appui sur le genou et la pointe du pied.

- Tendez le genou en poussant dans le sol avec les orteils.

**Exercice 2.** Debout face à un mur, en position de fente, cherchez à tendre le genou de la jambe placée en arrière.

- Tenez 20 secondes, répétez 5 fois



1A



1B



2

### Remarque :

après les différents exercices, mettez de la glace sur votre genou (20 mn), si nécessaire.