

Décontractez-les

Pour décontracter les genoux. Debout, pieds parallèles légèrement écartés, contractez vos genoux en les faisant pivoter vers l'extérieur sans bouger la jambe. 12 fois.

Assise par terre, contre un mur ou pas, dos droit, jambes tendues, pointes des pieds en l'air, contractez vos genoux, relâchez. 12 fois.

Ces mouvements doivent être faits sans forcer et très régulièrement.

Les genoux sont fragiles: *musclez-les!*

Des jambes droites et solides ne sont pas universelles. Certaines petites déformations, un manque de tonicité sont souvent à l'origine de fatigue ou autres problèmes de genoux. Préservez-les avec des exercices qui renforcent les muscles qui les entourent.

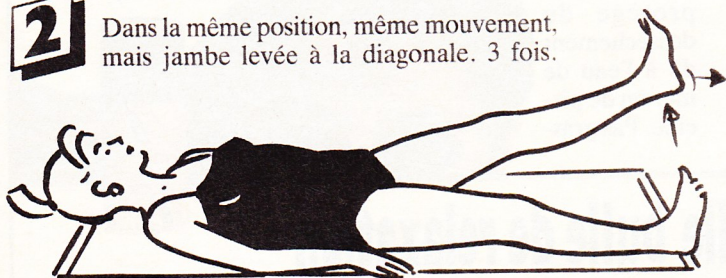
1

Couchée sur le dos, lombaires plaquées au sol, paumes au sol, pointes des pieds vers le plafond. Inspirez. En expirant, levez la jambe droite pour amener le talon au niveau de la pointe de l'orteil gauche. Poussez le talon en avant. Restez quelques secondes sans respirer. Reposez. Changez de côté. 3 fois.



2

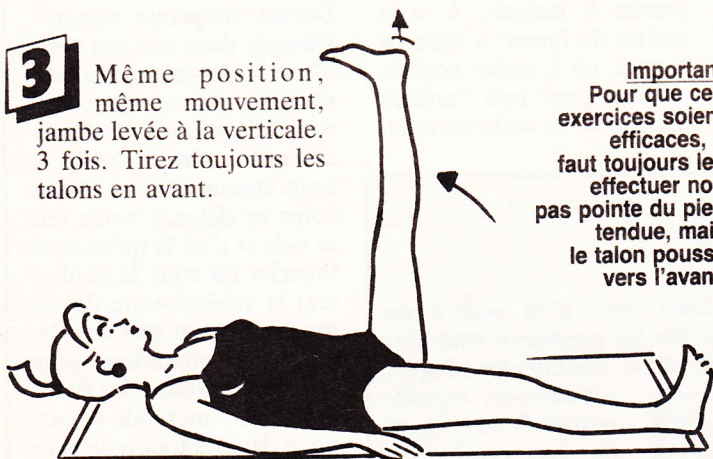
Dans la même position, même mouvement, mais jambe levée à la diagonale. 3 fois.



3

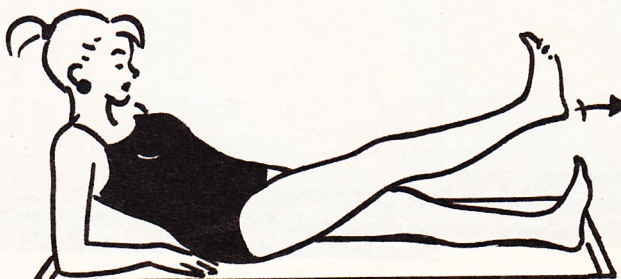
Même position, même mouvement, jambe levée à la verticale. 3 fois. Tirez toujours les talons en avant.

Important
Pour que ces exercices soient efficaces, il faut toujours les effectuer non pas pointe du pied tendue, mais le talon poussé vers l'avant.



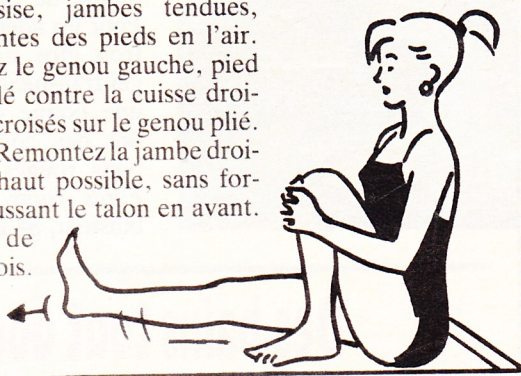
4

Jambes étendues, haut du corps relevé, en appui sur les avant-bras. Inspirez. En expirant, levez une jambe (sans creuser le dos), pointe du pied en l'air, talon poussé en avant. Restez quelques secondes sans respirer, relâchez. Changez de jambe. 3 fois.



5

Assise, jambes tendues, pointes des pieds en l'air. Pliez le genou gauche, pied gauche collé contre la cuisse droite. Doigts croisés sur le genou plié. Dos droit. Remontez la jambe droite le plus haut possible, sans forcer, en poussant le talon en avant. Changez de jambe. 3 fois.



6

Couchée à plat, paumes au sol, pliez les genoux sur le ventre, remontez les jambes à la verticale. Poussez les talons au plafond. Inspirez. En expirant, soulevez légèrement la tête, baissez la nuque, rentrez le menton contre le cou. Restez quelques secondes sans respirer. Revenez à la position de départ: ramenez la tête au sol doucement, puis pliez les genoux avant de les étendre en les faisant glisser sur le sol.



Retrouvez la mobilité sans forcer!

Une rééducation **quotidienne et adaptée** après les quelques jours de repos

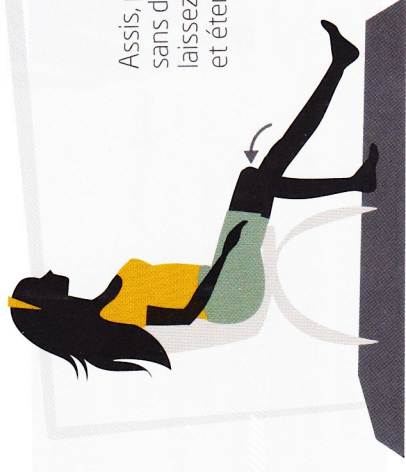


Couché, pliez lentement votre genou. Allez-y par étapes, progressivement, sans forcer. Talon au sol, faites le glisser en pliant le genou doucement. Respectez la douleur. Maintenez la jambe dans l'axe.



Couché, faites progressivement des flexions du pied. Vous devez essayer de faire revenir au maximum vos doigts de pied vers vous. Le genou reste en contact avec le sol.

Si douleur et gonflement ont disparu, entretenez progressivement la mobilité après quelques jours de repos.

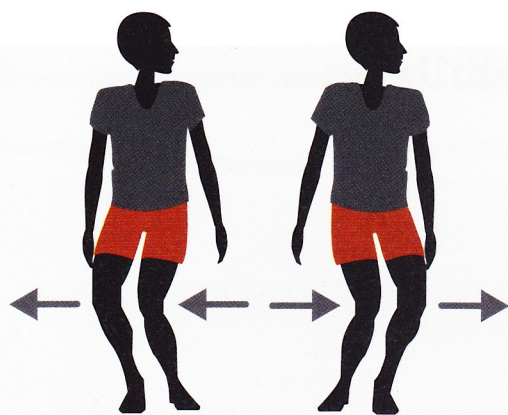


Assis, progressivement, sans douleur, sans forcer, laissez lentement plier et étendre la jambe.



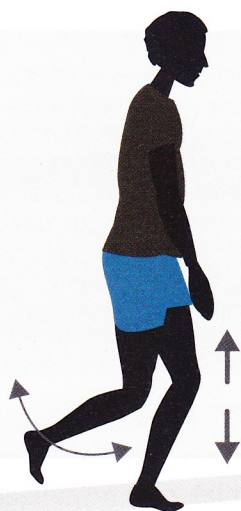
Debout, jambes écartées, pliez le genou opposé et passez en fente latérale. Freinez bien la descente et remontez un peu plus vite. Commencez par une dizaine de mouvements. Progressez, en augmentant le nombre de répétitions.

Activez doucement vos muscles pour lutter contre l'enraidissement et surtout la fonte des muscles (amyotrophie).



Faites le skieur !
Placez-vous en appui sur vos deux jambes légèrement fléchies. Basculez les genoux d'un côté puis de l'autre, comme si vous preniez un virage à ski. Perdez le contact d'un pied puis d'un autre. Commencez les yeux ouverts, continuez les yeux fermés.

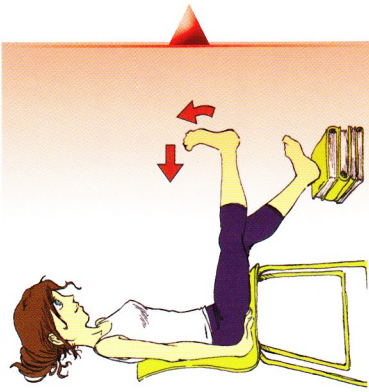
Activez doucement vos muscles pour lutter contre l'enraidissement et surtout l'amyotrophie (fonte des muscles).



Debout sur la jambe blessée, fléchissez vos appuis. Tentez de garder l'équilibre. Regardez devant vous puis bougez la tête et fermez les yeux. Balancez l'autre jambe d'avant en arrière et de droite à gauche. Pliez et étendez le genou. Passez du parquet à un coussin et terminez sur votre matelas.

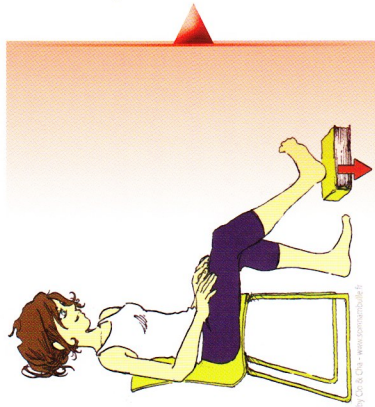
Exercices conseillés par votre médecin (en dehors des poussées douloureuses)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Quadriceps

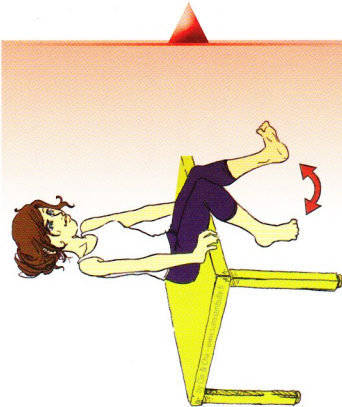
- Assis bien droit.
- Monter la jambe à l'horizontale, pied relevé vers soi.
- Tenir la position 10 secondes et repos 10 secondes.
- Répéter 10 fois.



Ischio-jambiers

- Assis bien droit.
- Ecraser le talon au sol 10 secondes.
- Relâcher 10 secondes.
- 10 fois de chaque côté.

ENTRETIEN DE LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

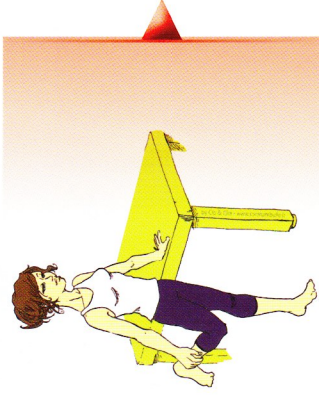


- Assis.
- Mouvements de va et vient avec jambe droite puis gauche (les pieds ne touchant pas le sol).
- 5 minutes.

ÉTIREMENTS

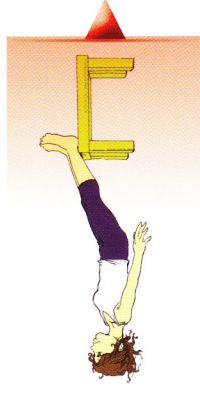
Quadriceps

- Une main en appui, saisir la cheville.
- Genou sous la hanche, pied vers la fesse.
- Pousser le genou en arrière 15 secondes.
- Relâcher 15 secondes.
- Répéter 5 fois.
- Attention à ne pas cambrer.



Ischio-jambiers

- Tendre la jambe.
- Pied relevé vers soi.
- Tenir la position 5 minutes.



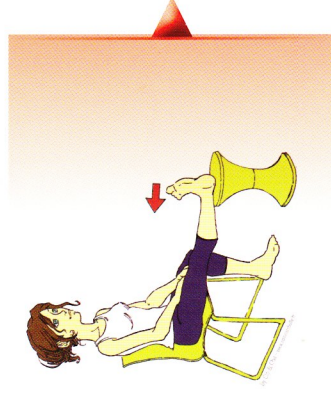
TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE

- Debout, un pied en appui, genou légèrement fléchi.
- Soulever l'autre pied.
- Conserver l'équilibre 15 secondes.
- Répéter 5 fois.
- (Difficulté augmentée avec un coussin sous le pied et/ou les yeux fermés).



POSTURE D'EXTENSION DU GENOU

- Assis sur une chaise dos droit.
- Pied posé sur tabouret relevé vers soi.
- Genou dans le vide.
- Tenir la position 20 minutes une fois par jour.



Exercices recommandés pour l'arthrose du genou

Ces exercices sont à réaliser **quotidiennement, en dehors des périodes de poussées douloureuses.**

Ils ont pour objectif d'éviter que le genou ne s'enraidisse en légère flexion et de renforcer les muscles de la cuisse.

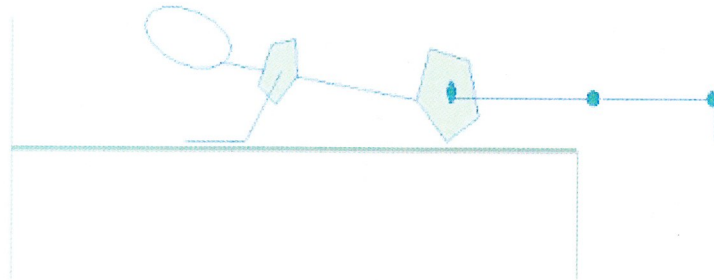
L'idéal est de répéter chaque exercice **10 fois.**

Si vous ne faisiez aucun exercice avant, débutez très **progressivement.**

En cas d'apparition de douleurs, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

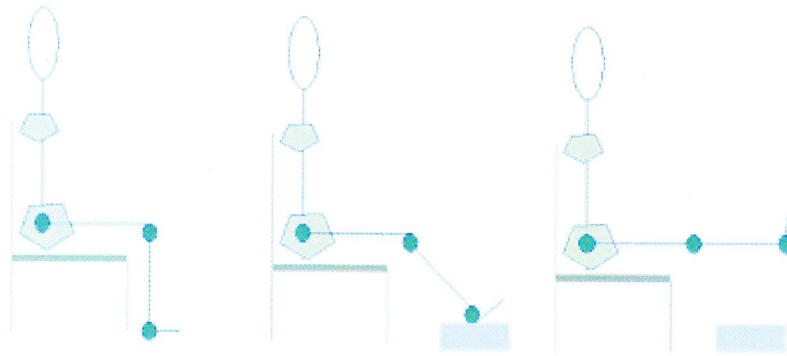
1 - Posture en extension du genou :

Allongez-vous à plat ventre sur un lit ferme, en laissant dépasser les pieds et les jambes en dehors. Cela va naturellement mettre votre genou en extension.



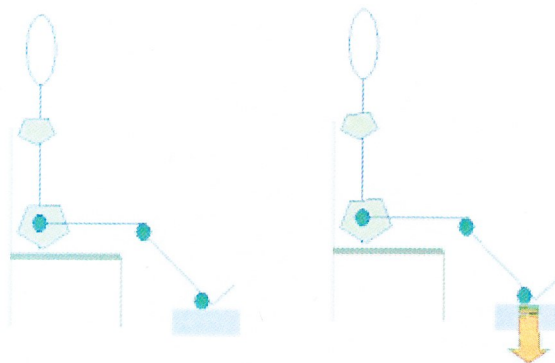
2 - Renforcement du muscle quadriceps (muscle en avant de la cuisse) :

Asseyez-vous bien droit sur une chaise, avec un repose-pied (un annuaire de téléphone).
Tendez ensuite la jambe à l'horizontale en prenant soin de ne pas décoller la cuisse de l'assise de la chaise et en redressant la pointe du pied vers vous.
Maintenez cette position pendant 10 secondes, puis relâchez.
À faire 10 fois de chaque côté.



3 - Renforcement des muscles ischiojambiers (muscles en arrière de la cuisse) :

Dans la même position que précédemment, assis bien droit sur une chaise avec un repose-pied sous le talon, écrasez avec force le talon sur le repose-pied.
Maintenez la pression pendant 10 secondes puis relâchez.
A faire 10 fois de chaque côté.



1 - Étirement des ischios jambiers

Technique 1 :

- **Position** : allongé sur le dos les jambes contre un mur.
- **Action** : tendre au maximum les genoux jusqu'à sentir l'étirement sur l'arrière des cuisses, sans toutefois que cela soit douloureux.
- **Posologie**: 1 minute.

Technique 2 :

- **Position** : debout avec le pied posé sur une chaise. Le pied étant droit et vertical. Le genou tendu en extension.
- **Action** : se pencher doucement en avant jusqu'à ressentir l'étirement derrière la cuisse.
- **Posologie** : 1 minute.

2 – Auto posture du genou en extension

Le but est de gagner de l'amplitude en extension.

- **Position** : assis sur un canapé, posez **toute la jambe** sur la table basse du salon.
- **Action** : le poids de la cuisse induit un glissement qui favorise le gain en extension.
- **Posologie** : 20 minutes.

3 – Étirement des coques condyliennes

- **Position** : assis sur un canapé, posez **la cheville** sur la table basse du salon.
- **Action** : laissez la gravité étirer doucement les coques condyliennes.
- **Posologie** : 20 minutes.

4 – Auto posture du genou en flexion.

- **But** : gagner de l'amplitude en flexion.
- **Position** : debout, face à une chaise, le genou à traiter reposant sur la chaise (un coussin entre le genou et la chaise).
- **Action** : laissez la contrainte et le temps agir sur l'amplitude.
- **Posologie** : 20 minutes.

5 – Étirement du droit fémoral (portion poly articulaire du quadriceps).

Technique 1 :

- **Position** : allongé sur le ventre (décubitus ventral), une serviette tenue à deux mains dans le dos et qui cravate la cheville du côté à étirer.
- **Action** : tirez doucement la serviette vers les fesses jusqu'à sentir l'étirement sur le devant de la cuisse.
- **Posologie** : 1 minute.

Technique 2 :

- **Position** : debout.
- **Action** : attrapez le pied du côté à étirer et le tirez le plus possible vers l'arrière, collé sur la fesse si possible.
Bien veiller à maintenir les genoux collés ensemble.
- **Posologie** : 30 secondes.

6 – Renforcement du quadriceps.

Technique 1 :

Quelque soit le mode de travail ou le type d'exercice, il convient de renforcer le quadriceps. L'un des meilleurs exercices pour cela est celui de la chaise sans chaise.

- **Position :** debout contre un mur, s'adosser doucement.
- **Action :** tenir la position adossée.
- **Posologie :** 10 fois 1 minute.

Technique 2 :

- **Position :** décubitus dorsal (allongé sur le dos).
- **Action :** faire des élévations du membre inférieur tendu.
- **Posologie :** 10 fois 15 répétitions.

Conclusion

Cette liste n'est bien évidemment pas exhaustive, mais les exercices présentés sont ceux que je recommande très souvent à mes patients et ils ont prouvé leur efficacité. N'oubliez pas que le succès est avant tout histoire de régularité, donc essayez de mettre en pratique ces exercices au moins 2 fois par semaines, si vous voulez voir de vrais progrès !

Merci pour le temps que vous m'avez consacré et prenez soin de vous !
Jérôme, votre kiné du web.

1 – Levez les jambes !

Disposez une cale sous les pieds du lit pour rehausser les pieds.

Ou mettez un oreiller sous les pieds pour dormir.

Le sang dans les jambes est comme de l'eau dans un tuyau, pour aider la circulation on incline le tuyau.

2 – Pratiquez des contractions

Pratiquez des contractions musculaires qui vont pousser le sang dans les veines du mollet.

- Contraction du gros orteil,
- Flexion dorsale de la cheville,
- Contraction du quadriceps,
- Contraction des adducteurs.

Le protocole est le suivant :

- 6 secondes de contraction
- 6 secondes de repos.

3 – Étirez les jambes

Pratiquez le plus souvent possible des étirements des muscles de l'ensemble du membre inférieur :

- Mollet,
- Cuisse,
- Quadriceps,
- Ischios jambiers,
- Jumeaux du mollet.

4 – Massez-vous

Massez-vous les voûtes plantaires pour le lit veineux qu'elles représentent.

Utilisez pour cela les mains ou une balle de tennis que vous ferez rouler sous les pieds.

Pratiquez un auto massage circulatoire des membres inférieurs.

1. Voûtes plantaires,
2. Pourtour des malléoles des chevilles,
3. Muscles du mollet,
4. Creux poplité,
5. Quadriceps,
6. Adducteurs,
7. Plis de l'aîne et finissez par le ventre.

Ce protocole suit le trajet des veines du membre inférieur.

Le massage ne doit pas faire mal mais ne doit pas non plus ressembler à une caresse. A pratiquer pendant 15 minutes par membre inférieur.

5 – Equipez-vous

Mettez des bas de contention. Surtout en cas de long voyage en avion.

6 – Optez pour la pressothérapie

Essayez de suivre des séances de pressothérapie chez un kiné équipé avec des protocoles établis sur machines.

7 – Marchez les pieds dans l'eau

Pour ceux qui en ont la possibilité faites une marche quotidienne de 30 minutes les pieds dans l'eau, car la pression de l'eau chasse le sang des petits capillaires sanguins.

8 – Soleil à petites doses

Ne vous exposez pas trop au soleil et hydratez-vous régulièrement.

9 – Douches froides...

Douchez-vous les jambes à l'eau froide.

Le froid est veino-tonique. 5 minutes d'eau froide sur chaque jambe par jour.

10 – Pensez à l'ostéopathie

Pratiquez une séance d'ostéopathie pour favoriser la circulation des liquides à basse pression (circulation lymphatique, circulation veineuse, circulation du liquide céphalo-rachidien).

11 – Apprenez à respirer...

Apprenez à bien respirer pour favoriser le drainage veineux arrivant des membres inférieurs.

Inspirez en gonflant le ventre, soufflez en rentrant le ventre.

La cage thoracique ne doit presque pas bouger.

A faire allongé sur le dos, les mains sur le ventre pour bien sentir ce qu'il faut faire.

A l'inspiration ? les mains doivent être repoussées par les viscères