



EXERCICES D'AUTOREEDUCATION pour l'ARTHROSE DU GENOU (= GONARTHROSE)

Une surcharge pondérale peut précipiter ou aggraver un problème articulaire au genou. Afin d'atteindre ou de conserver un poids acceptable, **demeurez actif et surveillez votre alimentation**. Le but de ces exercices est d'entretenir une souplesse et une force suffisantes au maintien de la fonction de votre genou.

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours. Par la suite, vous pouvez appliquer sur votre genou un **sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place de 10 minutes**. Cessez les exercices et n'hésitez pas à nous recontacter si vous constatez une franche aggravation des douleurs après 2 semaines. Il n'y a pas de bénéfice possible dans la douleur intense.

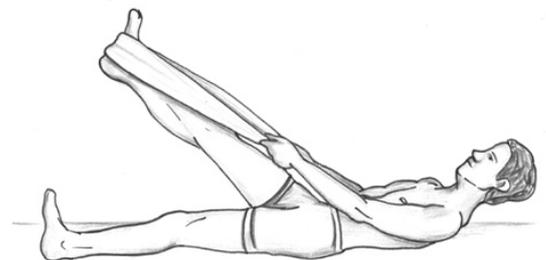
EXERCICE 1 : ETIREMENT DU QUADRICEPS

- Debout ou allongé sur le ventre, agrippez la cheville de votre jambe douloureuse avec la main.
- Rentrez le ventre, de façon à pousser le nombril vers l'arrière. Vous ne devriez jamais creuser le bas de votre dos.
- Tirez sur votre pied jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur le devant de la cuisse.
- **Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, seulement une tension ou un étirement devant la cuisse. Si une douleur apparaît, tirez moins fortement votre pied vers l'arrière.**
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, répétez la séquence une deuxième fois.



EXERCICE 2 : ETIREMENT DE LA CUISSE

- Allongez-vous sur le dos.
- Gardez une jambe au sol, puis, à l'aide d'un drap (ou une serviette de bain) tenu fermement des deux mains, soulevez l'autre jambe vers le haut, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la cuisse.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose avec l'autre jambe.
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



Variante : Pour permettre un étirement plus spécifique de chacun des muscles qui composent l'arrière de la cuisse, refaites l'exercice en pointant le pied vers l'extérieur. Répétez ensuite l'exercice en pointant le pied vers l'intérieur.

EXERCICE 3 : LE SKIEUR

- Debout, les pieds à la largeur des épaules, pliez lentement les deux genoux et gardez le dos droit.
- Vos rotules doivent demeurer orientées vers l'avant.
- **Vos rotules ne doivent jamais dépasser le bout de vos orteils.**
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Vous ressentirez un travail du muscle se trouvant à l'avant de la cuisse.
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention :

Assurez-vous que l'alignement des genoux est adéquat tout au long de l'exercice.

Cet exercice peut engendrer une légère douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

Progression :

Si l'exercice devient trop facile, progressez selon les stades suivants :

1. À la fin de la flexion des genoux, inclinez le tronc vers l'avant de façon à sortir vos fesses vers l'arrière, comme un skieur en recherche de vitesse. Les rotules doivent toujours être alignées avec les orteils et ne pas les dépasser.
2. Faites l'exercice en vous tenant sur un seul pied.
3. Montez sur un petit banc ou sur la première marche d'un escalier. Gardez le pied de la jambe atteinte sur le banc, et venez déposer lentement l'autre pied au sol. Remontez lentement le pied sur la marche et répétez 10 fois.

EXERCICE 4 : LA BALLERINE

- Gardez le dos bien droit tout au long de l'exercice.
- Glissez le talon gauche le plus loin possible derrière votre jambe droite.
- Soulevez le bras gauche au-dessus de votre tête, dans une posture semblable à celle d'une ballerine.
- Inclinez légèrement le tronc vers la droite, tout en gardant le dos droit, de façon à faire sortir la fesse gauche vers l'extérieur.
- Vous devriez maintenant ressentir un étirement le long de la hanche gauche.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, seulement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

