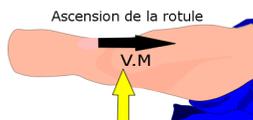


EXTENSION TOTALE (0°) et VERROUILLAGE du quadriceps

LES CONTRACTIONS « FLASHS » ET « LONGUES » DU QUADRICEPS.



Contractions flashs Contractions longues



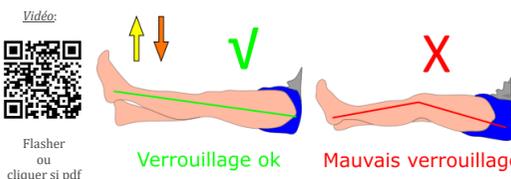
Flasher
ou
cliquer si
pdf

Régulièrement dans la journée :

- Isoler la **contraction du quadriceps**, en étant assis, comme montré par votre kinésithérapeute.
- Faire 20 **contractions « flashs »**
- Faire 20 **contractions « longues »** (≈10 secondes).

NE PAS FAIRE « D'ÉCRASE COUSSIN »

VERROUILLAGE DU QUADRICEPS.

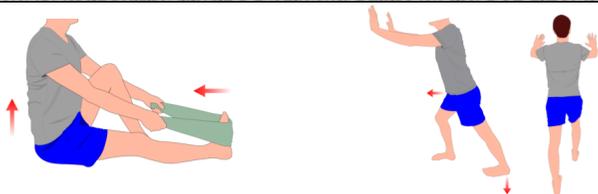


Soulever le membre inférieur, rotule au zénith.

Le genou ne doit pas fléchir.

Le retour doit être freiné, genou tendu.

ÉTIREMENTS PROGRESSIFS DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE ET DU TRICEPS.



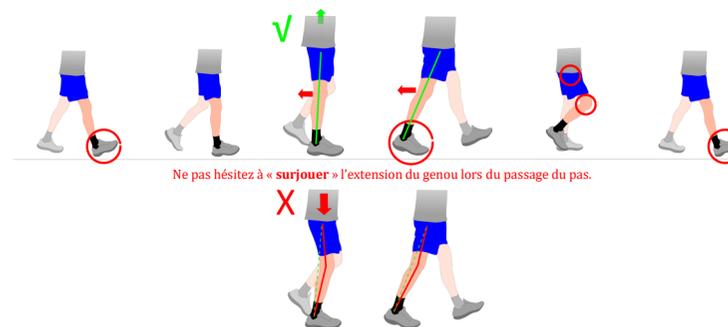
La récupération de la FLEXION s'obtient sans forcer

- À mesure que l'épanchement diminue.
- Vous pouvez fléchir librement le genou à la maison.
- Rodage articulaire sur vélo, sans résistance à partir de 100-110°.**
- Étirements progressifs du quadriceps.** Le genou ne doit pas être douloureux lors de l'étirement et avoir au minimum 120° de flexion.
- ! A distance du traumatisme !** : un coussin peut être interposé entre les fesses et les talons pour récupérer progressivement votre flexion. **Ne pas faire si lésion méniscale!**



La récupération de la marche

- Il faut **attaquer** le sol avec le **talon**, **contrôler** son genou lors de la phase d'appui (il ne doit pas flancher sous votre poids) et terminer avec la pointe du pied.



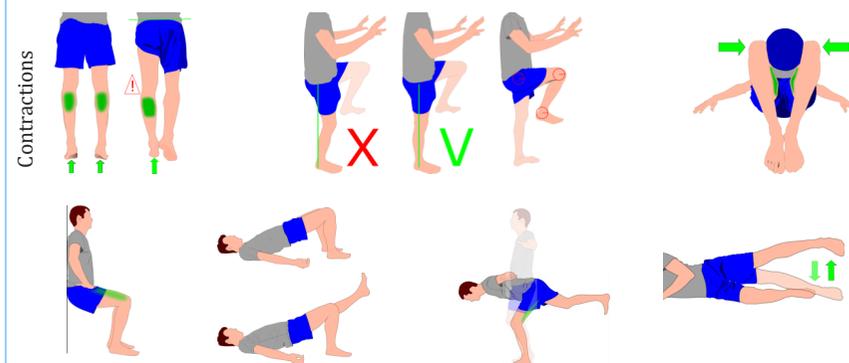
Ne pas hésitez à « surjouer » l'extension du genou lors du passage du pas.

- L'utilisation des **béquilles** vous permet de ménager le genou et retrouver un **schéma de marche sans boiterie**. Le **sevrage** se fera progressivement, lorsque :
 - ⇒ La douleur le permettra,
 - ⇒ Le **verrouillage** du genou et le **déroulement** du pas seront acquis.
- Une béquille se porte du côté opposé à l'entorse. Le sevrage se fera au rythme de l'oubli.

Les cannes tombent?
L'astuce:



Progressivement et en entretien, en plus des autres exercices



Vélo ou vélo électrique permettent d'entretenir en fonction des capacités votre genou : Pistes cyclables à LYON:
www.grandyon.com/fileadmin/user_upload/media/pdf/deplacements/20140310_gl_planpistescyclableslyon.pdf