

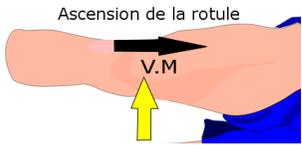
CENTRE VALMY – AUTO-RÉÉDUCATION -

ENTRETIEN D'UN GENOU DÉGÉNÉRATIF

EXTENSION TOTALE (0°) et VERROUILLAGE du quadriceps

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

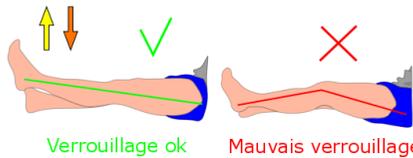
Régulièrement :



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

NE PAS FAIRE « D'ÉCRASE COUSSIN »

VERROUILLAGE DU QUADRICEPS.

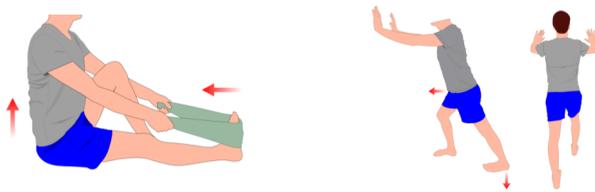


Soulever le membre inférieur, rotule au zénith.

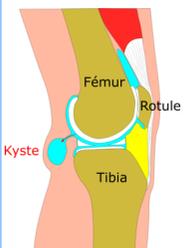
Le genou ne doit pas fléchir.

Le retour doit être freiné, genou tendu.

ÉTIREMENTS PROGRESSIFS DE LA CHAÎNE POSTÉRIEURE ET DU TRICEPS.



Entretenir la FLEXION, sans forcer

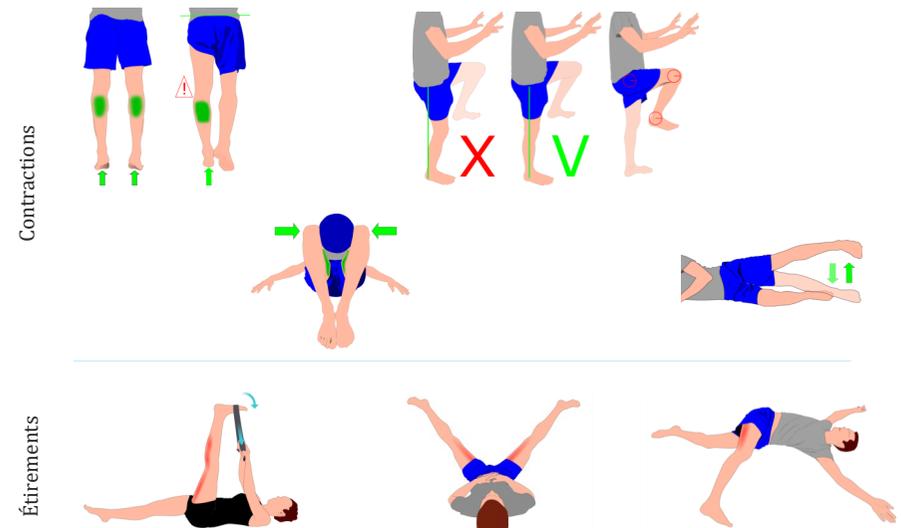


- Vous pouvez « **plier** » librement le genou.
- Rodage articulaire sur vélo, sans résistance, selle haute.**
- Étirements progressifs du quadriceps** sans douleur du genou. Avoir au minimum 120° de flexion.

- L'**épanchement** diminue mécaniquement la flexion.
- Un **kyste poplité** peut se développer et provoquer des douleurs à l'arrière du genou et une gêne pour le plier. **Ne pas forcer.**

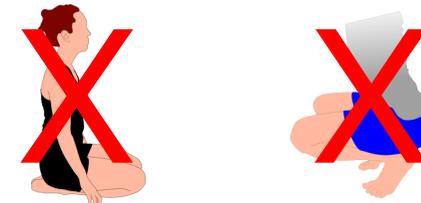


En plus des autres exercices et en fonction de vos aptitudes



Les conseils d'économie articulaire

Positions non recommandées



Position à genoux

Position accroupie

Adapter les activités physiques:

- Exemple d'activités ou sports traumatisants :**
 - Sports avec changements d'appui brutaux (foot, handball, rugby, basket),
 - Les sauts,
 - Salle de sport : presse, squats répétitifs, step,
 - Course à pied intensive.
- Exemple d'activités adaptées, en fonction de vos aptitudes :**
 - Vélo sans ou avec légère résistance +++**,
 - Piscine : dos crawlé, crawl (attention à la brasse),
 - Randonnée avec bâton. Eviter les marches longues en période de crise.

Références :

- https://www.ameli.fr/assurance/sante/themes/lesions-meniscales-genou/traitement#text_5876
- <https://www.ameli.fr/assurance/sante/themes/arthrose-genou/vivre-arthrose-genou>