Pour vos genoux.

Choisissez les exercices adaptés et leur fréquence avec votre cabinet médical ou votre kinésithérapeute. Les répétitions indiquées sont des repères. Commencez lentement, sans élan, dans une amplitude confortable.

Matériel : Une chaise stable et un tapis.

01



Position de départ Mouvement

Tendre le genou en position assise

1. Asseyez-vous droit, les cuisses sur l'assise et les deux pieds au sol.
2. Tendez lentement un genou en ramenant la pointe du pied vers vous.
3. Maintenez environ 3 secondes. Reposez le pied en contrôlant le mouvement.

Gardez le buste droit.

Jusqu'à 10 répétitions de chaque côté

02



Position de départ Mouvement

Faire glisser le talon

1. Allongez-vous sur le dos, les jambes détendues et allongées.
2. Faites glisser un talon sur le tapis vers les fesses. Le genou et la hanche se plient.
3. Ramenez lentement le talon vers l'avant, puis changez de côté.

Le talon reste en contact avec le support.

Jusqu'à 10 répétitions de chaque côté

03



Position de départ Mouvement

Se lever et s'asseoir en contrôlant le mouvement

1. Asseyez-vous à l'avant de la chaise, les pieds écartés de la largeur des hanches. Penchez-vous légèrement en avant.
2. Relevez-vous lentement en prenant appui sur les jambes et en regardant devant vous.
3. Redressez-vous, puis rasseyez-vous de manière contrôlée. Aidez-vous des mains si nécessaire.

Placez la chaise sur une surface où elle ne peut pas glisser.

5 répétitions lentes

Mon programme (à définir avec mon médecin ou mon kinésithérapeute)

Exercices : _____ Répétitions : _____ Fréquence : _____

Arrêtez l'exercice et demandez conseil en cas de douleur vive, nouvelle ou qui augmente nettement. Après une opération, ou si une articulation est très gonflée et chaude, consultez d'abord votre équipe soignante. Les illustrations ne remplacent pas un accompagnement personnel.

Exercices généraux de mobilité ; ne remplacent pas un programme thérapeutique individuel.

Sources des mouvements : Bexley MSK / NHS: Knee Osteoarthritis · NHS: Strength exercises