

Entretenir ses genoux

1. Exercices pour prendre soin de ses genoux après un entraînement, pour récupérer les capacités physiques de son genou et d'éviter si possible s'il y a des douleurs qu'elles ne reviennent

Les exercices tiennent compte des muscles bi-articulaires (quadriceps, ischio-jambiers) qui font bouger le genou mais aussi de l'articulation voisine comme la hanche ou la cheville. L'exercice se fera donc sur l'ensemble de ces articulations en contrôlant les compensations (ne pas modifier la position à notre insu).

CONSEILS : -> **Ne faites pas d'exercice en cas de douleur.** Il vaut mieux attendre que la douleur disparaisse.

- > Aucun exercice ne doit augmenter ni engendrer de la douleur. Si cela survient, modifiez les paramètres de l'exercice ou arrêtez-le.
- > Tous les exercices mobilisant un genou doivent être faits des 2 côtés car lorsqu'un des genoux est fragile, l'autre sera surutilisé pour compenser et pourra favoriser de nouvelles douleurs sur un genou sain.
- > En adaptant les exercices vous devriez être capable de bouger votre genou dans plusieurs directions et à plusieurs vitesses.

1. Flexion/ extension du genou : La répétition va aider au gain progressif de la souplesse

La limitation du mouvement peut être due à une raideur des muscles qui ont besoin de gagner en souplesse



2. Travailler la souplesse du quadriceps et du psoas

Exemple étirement du quadriceps : On peut se tenir au mur si besoin pour éviter les déséquilibres et mieux se concentrer sur la flexion.

- > Contraction des abdominaux pour éviter de cambrer
- > prendre la cheville, pliez lentement le genou en vous aidant de la main
- > ramener le pied au niveau des fesses jusqu'à ce que vous ressentiez une sensation d'étirement devant la cuisse (quadriceps)



- Garder cette position de 10'' à 30''.
- Répétez 2 à 3 fois

- CONSEILS :**
- > Les genoux doivent rester proches l'un de l'autre, parallèles car les écarter serait fuir la tension ce qui diminuera l'efficacité de l'exercice et le résultat souhaité.
 - > Insistez sur l'expiration si c'est difficile.
 - > Ne pas compenser en creusant le bas du dos, inverser la courbure lombaire en basculant votre bassin vers l'arrière
 - > L'exercice doit se faire des 2 côtés pour avoir un point de comparaison de la qualité du mouvement avec le genou sain

3. La souplesse de la chaîne postérieure est importante pour favoriser le bon fonctionnement du genou

-> Les muscles du fessier et moyen fessier

Maintenir 30'' x

-> s'allonger sur le dos, jambes fléchies

-> Poser la cheville d'une des jambes sur le genou opposé

-> Attraper la cuisse ou le genou de la jambe qui porte le pied et tirer vers soi

-> La tête peut être au sol ou relevée



-> Les muscles du mollet s'attachent au genou -> Comment Étirer ?



-> se placer sur une marche d'escalier ou step, le talon dans le vide

-> Maintenir cette position **sans flexion du genou**

-> maintenir 30'' et recommencez 2 à 3 fois

-> Laissez reposer votre poids sur votre pied

-> Essayer un côté à la fois pour comparer le maintien du genou tendu

4. Souplesse des ischios jambiers :

-> Sur une chaise, poser jambe tendue pied flex, placer les mains au-dessus du genou

-> Se pencher dos droit vers l'avant, menton vers l'avant jusqu'à sentir l'étirement derrière la cuisse

-> Maintenir 30''



5. Force du quadriceps et du psoas

-> Allongé sur le dos les genoux tendus et le pied à 90° dans le prolongement de la jambe

-> Battements de la jambe tendue 10 x sur 3 séries.

-> Ajouter une charge pour augmenter le niveau de difficulté.

-> On peut plier la jambe qui ne travaille pas pour compenser la cambrure dorsale

-> Variante : Ouverture du pied vers l'extérieur

à 45° qui provoque ouverture du genou

et qui favorise le travail du **vastus medialis oblique** de l'intérieur du genou



Pied en
ouverture 45°



Le genou doit
être tendu

6. Force des cuisses et du tronc

-> Commencer par vous adossez contre un mur en position assise, (angle genoux /cuisses 90 ° maxi)

-> Les genoux pliés +/- à 45° et les chevilles alignées avec les genoux. Il faut adapter cet angle de flexion en fonction des capacités mais les fesses ne doivent pas être plus basses que les genoux.

-> Tête appuyée contre le mur

-> Maintenir la position pendant 30'' faire une petite pause et recommencer 4 x

La durée peut être adaptée en fonction des capacités mais il faut au moins 4 séries



Si vous êtes capable de faire cet exercice, il faudra déplacer votre centre de gravité et augmenter l'effort demandé au genou en déplaçant lentement votre poids sur un côté en glissant votre dos contre le mur et en gardant l'alignement de votre posture. N'inclinez surtout pas votre tronc !



- > Même position sur 1 pied -> L'appui se fait alors sur un seul genou qui prendra tout le poids du corps
- > Pas la peine de lever le pied trop haut (1 à 2 cm suffisent)
- > Tenir 4 x 30''
- > Changer de pied (sans se relever) car le transport du poids du corps fait partie de l'exercice. Il est important de faire travailler les 2 côtés et de comparer la résistance de chaque genou.
- > Il faut stabiliser tous les muscles (quadriceps, mais aussi du tronc)

Si l'exercice doit être fait dans le cadre d'une rééducation et que la flexion est difficile, on peut s'appuyer sur un meuble pour gérer la sécurité et fléchir progressivement les genoux en fonction de la douleur



- > **VARIANTE** : ½ squat sans appui = mouvement lent, ne pas dépasser flexion à 90 ° et ne pas se pencher vers l'avant (buste droit)
- > Lorsque c'est possible essayer les flexions sur 1 jambe, genou fléchi en se tenant au mur (pied dans l'axe et bassin fixé)

Dans un contexte de douleur prolongée, il est fréquent de noter une faiblesse ou un manque de stabilité des muscles du tronc. Ceux-ci doivent alors être rééduqués également.

7. Force des ischios-jambiers et des fessiers

- > Départ : couché sur le dos, jambes fléchies, pieds assez proches des fesses et bascule du bassin
- > Bras levés en angle droit pour stimuler l'équilibre
- > Lever le bassin le plus haut possible en prenant appui sur les épaules et les pieds
- > Inspirez à la montée et souffler à la descente lente du bassin

-> Exercice dynamique mais lent à faire 10 x sur 2 ou 3 séries.



CONSEIL : Si vous avez des douleurs dans le bas du dos lorsque vous faites cet exercice c'est que vous surutilisez les muscles du bas du dos pour compenser la douleur au genou.

-> Basculer votre bassin avant la levée des fesses et ceci pendant tout l'exercice pour inhiber les muscles du bas du dos

Pour complexifier dans la même position et pour porter le poids du corps sur un seul genou

- > Ramener une jambe sur l'autre en plaçant la cheville d'une des jambes sur le genou opposé
- > En cas de difficulté, essayer de garder qu'un pied au sol pour laisser le poids sur l'autre jambe.
- > Lever les fesses (muscles fessiers) de la même manière que précédemment.



Variante = éloigner le talon de la fesse pour augmenter l'angle du genou -> l'effort musculaire se situe alors beaucoup plus près des ischios-jambiers et du genou que des muscles fessiers.

Conseil : Quel que soit l'exercice choisi en fonction des difficultés, il faut s'assurer de la stabilité du bassin

-> pas de mouvements de balanciers ou de rotation du bassin = abdos doivent être contractés



8. Force des fessiers à 4 pattes

- > Cheville et genou à 90 ° et **immobilisation du bassin**,
 - > Mains à plat à écartement des épaules, bras tendus
 - > Monter la jambe en gardant le pied flex
 - > Cuisse horizontale sans exagérer la cambrure du bassin
 - > **STATIQUE** : Garder la position 30'' et recommencer 4 x
 - > **DYNAMIQUE** : Monter et descendre la jambe 10 x et recommencer 4 X (sans reproduire la douleur !)
- > Pour AUGMENTER LA DIFFICULTÉ :
On peut utiliser un élastique ou une charge au niveau de la cheville



9. Force des abducteurs et moyens fessiers :

- > Tenir sur une jambe et maintien du bassin (fixe et pas de cambrure)
- > Lever la jambe sur le côté et s'assurer que le bassin ne bouge pas. On peut utiliser un élastique
- > Garder la position 30'' et répéter l'exercice 4 x
- > et /ou battements de jambe -> 3 séries de 10 x (plus si possible)



10. Force du mollet :

- > Se placer sur une marche -> monter sur la pointe des pieds et redescendre
- > L'avantage de le faire sur une marche est qu'au départ le talon est plus bas que les orteils et que l'amplitude de travail sera ainsi plus grande.
- > 10 montées sur pointes à répéter 3 X (3 séries de 10 répétitions)
- > **POUR AUGMENTER LA DIFFICULTÉ** : Faites l'exercice sur un pied en restant bien concentré sur le genou
- > **VARIANTE** : Monter sur 2 pieds et redescendre qu'un seul pied en transférant votre poids du corps sur le côté qui pose problème

Conseils : -> Veiller à ne pas plier le genou. Si c'est le cas, c'est dû à une faiblesse des muscles des mollets.
-> Lever le talon dans sa totalité. L'amplitude du talon doit être maximale et égale sur le travail que ce soit à 2 pieds ou à 1 pied.
-> S'aider d'une rampe au départ et essayer progressivement de la lâcher.



Il est recommandé de faire ces exercices 3 à 4 fois par semaine et sur plusieurs semaines en adaptant les paramètres de chaque exercice à vos capacités.

Quel que soient les exercices, concentrez-vous sur votre posture pour une réalisation optimale et fiez-vous à votre ressenti pour progresser et aussi pour éviter la douleur contre-productive.

La régularité vaut mieux que de faire trop d'exercices le même jour. Vous n'êtes pas obligé de tout faire tout le temps mais pensez à bien cibler tous les muscles des jambes.