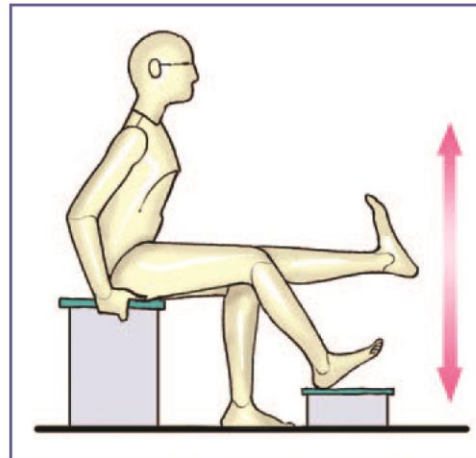


L'ARTHROSE DU GENOU PROGRAMME D'EXERCICES

Étirement du muscle quadriceps

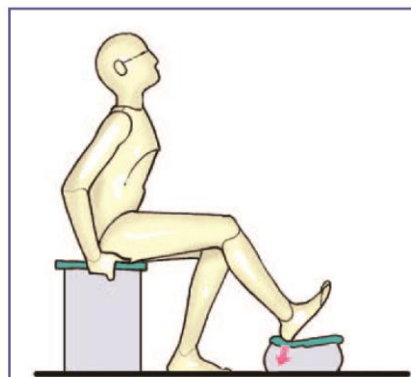
En position allongée sur le ventre, fléchir les genoux en arrière en les rapprochant des fesses. Faire l'exercice un pied après l'autre en expirant lentement et en essayant d'aller le plus loin possible, sans cambrer le dos.



Renforcement des muscles quadriceps

Renforcement des muscles ischiojambiers

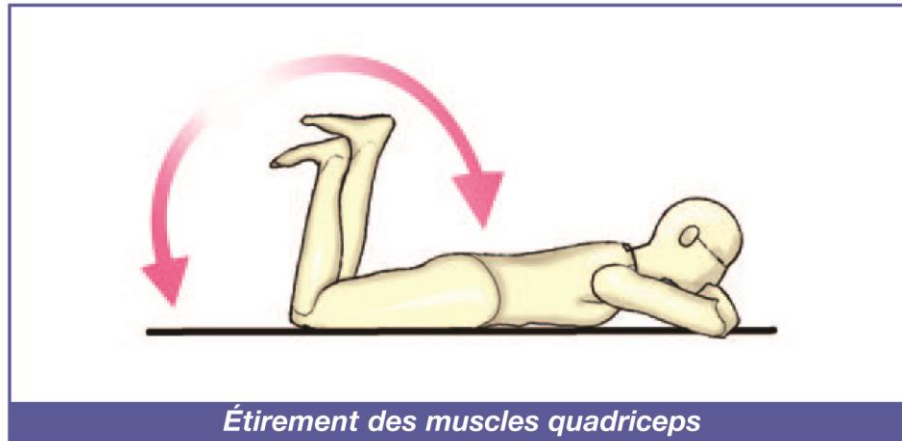
En position assise, sur une chaise, se tenir droit et le pied sur un repose-pied. Appuyer le pied fortement contre le repose-pied à plusieurs reprises, puis relâchez.



Renforcement des muscles ischiojambiers

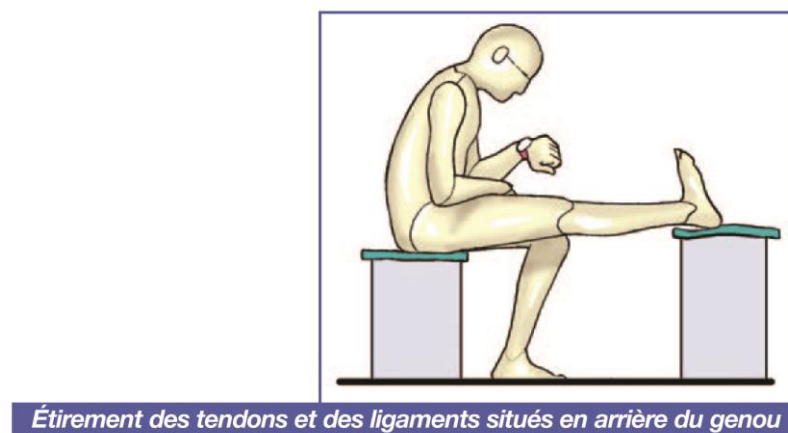
Éirement du muscle quadriceps

En position allongée sur le ventre, fléchir les genoux en arrière en les rapprochant des fesses. Faire l'exercice un pied après l'autre en expirant lentement et en essayant d'aller le plus loin possible, sans cambrer le dos.



Éirement des muscles ischiojambiers

Bien assis, talon posé sur un tabouret, genou dans le vide, maintenez la position longtemps (au moins 10 min) et souvent dans la journée.



EXERCICE DE REPOS FRACTIONNE

- Faire plusieurs petites pauses de repos dans la journée de 5 à 10 minutes, de préférence allongé à plat dos et les genoux à angle droit, jambes reposées sur un support.
- Ce temps de pause peut-être employé à un temps de relaxation, une pause de récupération.



Pr Françoise Laroche - CETD (Centre d'étude et de Traitement de la Douleur), Hôpital Saint-Antoine, Paris
Dr François Boureau[†] - CETD (Centre d'étude et de Traitement de la Douleur), Hôpital Saint-Antoine, Paris