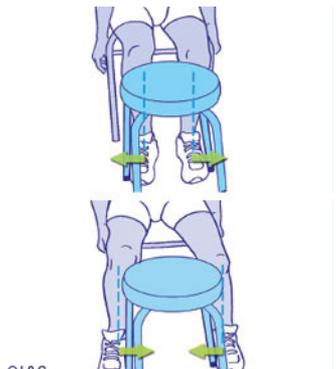
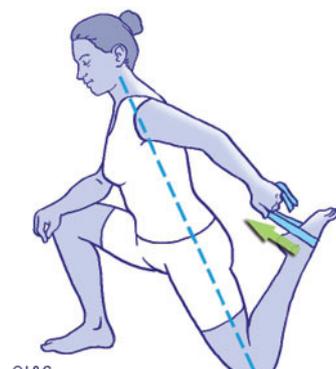
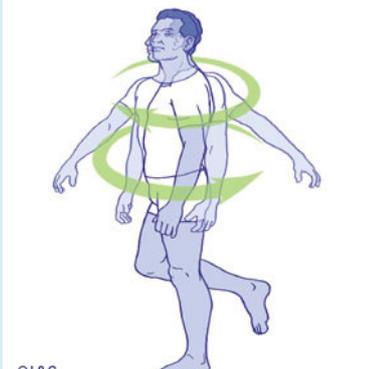


mouvement 1 <b>Renforcement des quadriceps</b>	mouvement 2 <b>Renforcement des abducteurs et adducteurs</b>	mouvement 3 <b>Étirement du quadriceps</b>	mouvement 4 <b>Proprioception</b>
<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer les muscles quadriceps contre sa propre résistance (autorésistance) et les ischio-jambiers de la jambe opposée.</li> <li>• Améliorer la stabilité du genou sur le plan antéropostérieur et conférer un meilleur équilibre.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir, les cuisses reposant entièrement sur la chaise.</li> <li>• Placer une cheville au-dessus de l'autre.</li> <li>• Monter la jambe de dessous et s'y opposer avec celle placée au-dessus.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Renforcer les muscles valgisateurs et varisateurs (placés à l'intérieur et à l'extérieur du genou) qui assurent la stabilité du genou.</li> </ul> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir avec une chaise placée devant soi.</li> <li>• Placer les pointes des pieds à l'intérieur des pieds de la chaise, essayer de les repousser vers l'extérieur.</li> <li>• Refaire la manoeuvre en plaçant les pieds à l'extérieur et pousser vers l'intérieur.</li> </ul>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Favoriser l'étirement du muscle placé à l'avant de la cuisse.</li> </ul> <p><i>Cela « ménage » la rotule et évite les douleurs lors de la descente d'escaliers.</i></p> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En position du « chevalier servant », amener un pied vers la fesse à l'aide de la main.</li> </ul> <p><i>Attention à ne pas se pencher pour attraper son pied ; il est préférable d'utiliser une sangle.</i></p>	<p><b>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tonifier et renforcer le genou.</li> </ul> <p><i>Le genou est une articulation intermédiaire, il doit toujours s'adapter aux changements à la fois du sol mais aussi des positions du corps. Un genou tonique se renforce et permet de ménager les autres articulations (chevilles, hanches).</i></p> <p><b>Comment bien faire le mouvement ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Debout sur un pied, jambe tendue, balancer les bras dans tous les sens.</li> <li>• Faire la même chose genou fléchi (moins de 30°).</li> </ul> <p><i>On peut augmenter la difficulté en mettant un coussin sous le pied.</i></p>
<p>• <b>ASTUCE</b> Travailler dans la zone la plus proche de l'extension pour la jambe du dessous.</p>	<p>• <b>ASTUCE</b> Attention à ne pas bouger les genoux.</p>	<p>• <b>ASTUCE</b> Le tronc doit rester droit.</p>	
 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>	 <p>©L&amp;C</p>

**DURÉE DES MOUVEMENTS**

**Mouvements d'étirement :** vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

**Mouvements de renforcement :** vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

**QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES**

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

**Rédaction**

**Dr Françoise LAROCHE**  
Rhumatologue  
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur  
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

**Anne LAMBERT**  
Masseur-Kinésithérapeute  
Hôpital Cochin, Paris