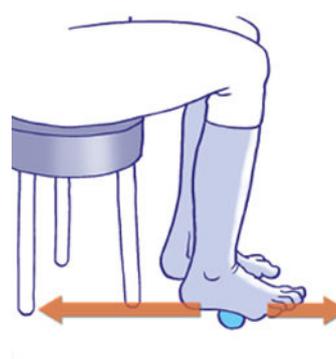
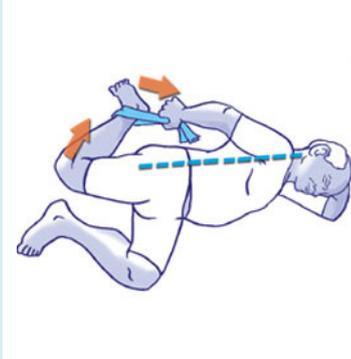


mouvement 1 Renforcement de la cuisse	mouvement 2 Extension de la cuisse	mouvement 3 Équilibre des articulations	mouvement 4 Étirement de la cuisse
<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Renforcer le muscle quadriceps fémoral placé à l'avant de la cuisse. 	<ul style="list-style-type: none"> Lutter contre la flexion durable du genou (due à la douleur). 	<ul style="list-style-type: none"> Entretenir les articulations. <p><i>Le genou est une articulation intermédiaire, qui doit toujours s'adapter au changement du sol mais aussi aux positions du corps</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Favoriser l'étirement du muscle quadriceps fémoral placé à l'avant de la cuisse.
<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>
<ul style="list-style-type: none"> En position couchée, allonger les deux jambes, et placer une serviette-éponge roulée ou un rouleau d'essuie-tout sous les genoux. Essayer de lever un talon puis l'autre en écrasant ce rouleau. 	<ul style="list-style-type: none"> En position assise, tendre une jambe pour la poser sur une chaise ; l'autre jambe reste fléchie, pied posé au sol. Maintenir la position pendant 15 à 20 minutes puis changer de jambe. 	<ul style="list-style-type: none"> En position assise, placer une balle sous le pied pour la faire rouler d'avant en arrière. S'asseoir légèrement sur l'avant de la chaise pour permettre une plus grande amplitude dans le mouvement. 	<ul style="list-style-type: none"> Allongé sur le côté, plier le genou au maximum, et amener la jambe le plus près du buste. En pliant l'autre genou, amener le talon vers la fesse.
<p>• ASTUCE Les talons décollent très peu du lit.</p>	<p>• ASTUCE Appliquer « du froid » sur le genou en isolant la peau à l'aide d'un linge. Bien respecter le temps de maintien de la position et ne pas prolonger la posture.</p>	<p>• ASTUCE Le mouvement se fait dans l'intégralité des amplitudes : la jambe s'allonge donc complètement et le pied part jusque sous la chaise au moment de la flexion. Pour plus de stabilité, utiliser un rouleau à pâtisserie.</p>	<p>• ASTUCE Le tronc doit rester droit. Plutôt que de se pencher pour attraper son pied, il vaut mieux prendre une sangle (ou une écharpe).</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&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