



Kinevir.com

**Rééducation du genou:
Syndrome de l'essai glace**





Notes :

1 Étirement bandelette



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Placez-vous debout à côté d'un mur avec la jambe à étirer du côté du mur.

Croisez la jambe non impliquée devant et amenez vos hanches vers le mur jusqu'à une sensation d'étirement sur le côté de la cuisse et de la fesse.

Gardez le pied de la jambe étirée pointé vers l'avant et si possible légèrement vers le mur.

Maintenez l'étirement.



2 Étirement ischio-jambiers

Réps: 3 Tenir: 30 sec

Couchez-vous sur le dos puis tenez l'arrière de la cuisse et amenez-la vers la poitrine. Dépliez doucement le genou tout en gardant la cuisse tenue près de la poitrine jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable derrière la jambe. Maintenez la position pour la durée recommandée.



3 Étirement adducteurs

Réps: 3 Tenir: 30 sec

Couchez-vous sur le dos devant un mur avec les jambes montées sur le mur.

Gardez les jambes allongées pendant que vous les écartez lentement jusqu'à une sensation d'étirement dans l'entre-jambe (aine).

Maintenez la position et relâchez.





4 Étirement fessiers



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez un pied (côté atteint) sur le genou opposé. Agrippez l'arrière de la jambe qui est sur le sol avec les mains et tirez-la vers vous jusqu'à la sensation d'étirement. Maintenez la position et relâchez. Poussez sur le genou pour augmenter l'étirement. Comme alternative, couchez-vous devant un mur et utilisez le mur pour pousser votre pied s'il est difficile de rejoindre l'arrière de la jambe avec vos mains.

5 Étirement piriforme



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Couchez-vous sur le dos avec un genou plié. Placez le pied de la jambe opposée sur le genou dans une position de figure 4 (ouvrir le genou).

En utilisant les deux mains, agrippez la cheville et le genou. Tirez doucement le genou vers la poitrine jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse de la jambe élevée.

Maintenez la position pour le temps recommandé.

6 Étirement quadriceps



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise. Avec l'autre main, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse. Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.



7 Étirement iliopsoas



Réps: 3 Tenir: 30 sec

Sur un genou, commencez à transférer ou pousser le pelvis vers l'avant en gardant le haut du corps droit.

Tenez pour la durée indiquée.



8 Rouleau bandelette IT

Durée: 2/3 minutes



Déposez votre rouleau sur le plancher et placez-vous sur le côté de sorte que le côté externe de la cuisse soit en appui sur le rouleau et l'autre jambe devant pour le support.

Roulez le côté externe de la cuisse sur le rouleau avec un roulement du haut vers le bas à partir du haut du bassin jusqu'au genou.

Maintenez les abdominaux activés et le dos droit pendant l'exercice.



9 Planche latérale

Réps: 10 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le côté, les jambes étendues et alignées avec le corps.

Le haut du corps supporté sur votre coude, assurez-vous que le coude soit directement sous l'épaule.

Levez le bassin et maintenez la position en gardant le corps bien aligné.





10 Pont fessier et levée de jambe

Séries: 3 Réps: 10 Tenir: 5 sec



Couchez-vous sur le dos avec un genou fléchi et le pied appuyé au sol et l'autre jambe étendue.

Élevez vos fesses du sol en contractant vos abdominaux et vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec la jambe d'appui.

Tout en gardant le bassin soulevé, élevez la jambe étendue vers le haut et redescendez-la en gardant le genou droit et le corps aligné avec la jambe d'appui.

11 Rotation



Séries: 3 Réps: 10

Placez-vous les tibias appuyés sur le ballon.

Tout en empêchant le corps de s'affaisser, fléchissez une jambe et passez-la sous l'autre jambe.

Ramenez la jambe à sa position initiale et répétez.

12 Abduction/Rot ext de hanche



Séries: 3 Réps: 10

Couchez-vous sur le côté avec la jambe du dessus (blessée) allongée et celle du dessous fléchie.

Mettez votre main sur le bassin afin de le maintenir stable.

Levez la jambe du dessus vers le plafond sans que le bassin bouge en la gardant légèrement fléchie. Tournez la jambe de sorte que les orteils et la rotule pointent vers le plafond pendant le mouvement.

Redescendez la jambe à la position initiale et répétez.

Pour progresser répétez avec un poids.



13 Stabilisation RI/RE bassin



Séries: 3 Réps: 10

Placez-vous debout en appui sur une jambe en position d'avion avec les hanches parallèles au sol et les mains sur les hanches. Faites une ouverture complète des hanches et du bassin en tournant tout votre corps de façon contrôlée.



Ensuite, retournez lentement vers la position initiale et continuez votre descente en fermant complètement au niveau des hanches et du bassin et en tournant tout votre corps dans l'autre direction. Maintenez votre équilibre et votre stabilité sur la jambe en appui avec le genou légèrement fléchi et stable pendant toute la durée de l'exercice.

Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com