



Kinevir.com

**Rééducation du genou :**  
**Syndrome Femoro Patellaire**



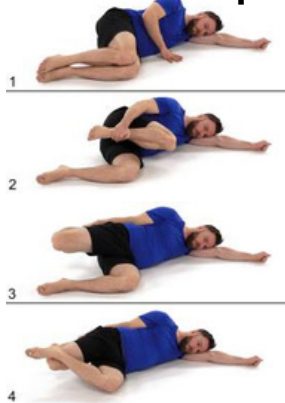


**Notes :**

Nous tenons à préciser que ces exercices sont les prémices de la rééducation. Un renforcement intensif du quadriceps avec des charges est vraiment nécessaire pour une amélioration de votre état (soit chez un Kiné avec une presse ou une leg extension, ou en salle, le cas échéant) . Contactez nous pour plus de précisions.

**1 Étirement quad./BIT**

**Réps: 3 Tenir: 30 sec**



Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse en gardant le bas du dos droit.

Placez le pied de la jambe du bas sur le genou opposé afin de le descendre vers le plancher jusqu'à une sensation d'étirement sur le côté externe et le devant de la jambe élevée.

Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

**2 Renforcement moyen fessier**

**Séries: 3 Réps: 10**



Allongez-vous sur le côté avec un élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux.

Vos hanches devraient être fléchies légèrement et votre tête supportée.

Gardez les pieds collés et ouvrez le genou du haut pour faire une rotation externe de la hanche.



### 3 Squat avec bras devant



**Séries: 4 Réps: 12**

Placez-vous debout avec les pieds face vers l'avant et à la largeur des hanches.

Descendez lentement en squat (genoux 90°) en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les deuxièmes orteils. Penchez le tronc légèrement vers l'avant comme pour vous assoir sur une chaise en gardant les talons au sol.



Poussez avec les talons dans le sol en activant les fessiers pour revenir en position debout.

Répétez.

### 4 Stabilisation monter marche



**Séries: 3 Réps: 10**

Placez-vous debout, le dos bien droit avec un tabouret devant vous.

Placez un pied pointé droit devant sur le tabouret.



Alignez votre rotule avec votre deuxième orteil et montez lentement sur le tabouret tout en maintenant votre position.

Retournez à votre position de départ en baissant votre autre pied doucement vers le sol.

Contrôlez la déviation du genou vers l'intérieur en serrant les fesses.



## 5 Stabilisation descente marche



Séries: 3 Réps: 10

Placez-vous debout sur un petit banc ou une marche en appui sur la jambe atteinte avec le pied directement face à l'avant.

Mettez les mains sur vos hanches et descendez le corps en pliant la hanche et le genou de la jambe d'appui tout en gardant le dos droit (légèrement arqué) et la rotule alignée avec le deuxième orteil.



Juste avant que le pied touche le sol, remontez en position debout et répétez.

## 6 Vaste médial isométrique



Séries: 4 Réps: 12

Assoyez-vous avec les chevilles croisées et une serviette roulée entre les cuisses.

Serrez la serviette entre les genoux et activez la partie intérieure de la cuisse sans contracter la partie extérieure de la cuisse.

Tentez d'étendre la jambe en poussant le pied du dessous contre le pied du dessus le plus fort possible sans bouger.

Relâchez et répétez l'exercice en allongeant la jambe un peu plus à chaque fois.



# 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](mailto:Virgile.pieterwas@kinevir.com)

 Kinevir.com