



Kinevir.com

Rééducation du genou :
Tendinopathie rotulienne





Notes :

1 Étirement quadriceps

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le côté, la jambe impliquée sur le dessus et le genou de dessous plié devant afin de protéger votre dos. Pliez le genou vers l'arrière et agrippez la cheville de votre jambe impliquée en poussant doucement vers vos fesses.



Reculez le genou sans arquer le dos jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la cuisse.

Gardez votre genou près du sol et maintenez la position.

Vous pouvez utiliser une serviette ou une courroie autour de votre cheville afin de la tirer vers les fesses.

2 Étirement ischio-jambiers

Réps: 3 Tenir: 30 sec



Couchez-vous sur le dos, les pieds face au mur. Les pieds écartés, posez les deux talons sur le mur, en gardant les genoux complètement dépliés. Glissez vos fesses doucement vers le mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de vos jambes. Glissez davantage vos fesses vers le mur.





3 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.

4 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.



5 Squat excentrique (descente rapide)

Séries: 4 Réps: 12

Placez un ballon entre votre dos et le mur, les pieds à la largeur des hanches et éloignés du mur.

Pliez rapidement vos genoux en position d'accroupissement et arrêtez la descente brusquement à 90 degrés tout en en gardant les rotules alignées avec le deuxième orteil. Les genoux ne devraient pas dépasser les chevilles.

Retournez lentement à la position initiale en poussant à travers les talons pour activer les fessiers.

Maintenez votre dos en position neutre (légèrement arqué) et les genoux stables (aucun déplacement latéral).



6 Extension excentrique genou

Séries: 4 Réps: 12

Placez le pied à renforcer sur une planche inclinée puis le pied opposé sur un tabouret.

Transférez le poids sur le pied à travailler puis fléchissez le genou. Remontez en utilisant la jambe qui se trouve sur le tabouret.



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