



Notes :

1 Flexion du genou assistée

Réps: 10 Tenir: 15



Couchez-vous sur le dos, placez une serviette autour de votre cheville et tenez les extrémités dans chaque main.

Pliez votre genou aussi loin que possible et tirez ensuite sur la serviette afin de plier davantage votre genou.

Maintenez la position et relâchez.



2 Extension passive du genou

Réps: 10 Tenir: 15



Assoyez-vous sur une chaise avec le genou atteint sur une autre chaise (tabouret) qui est à peu près à la hauteur des hanches. Relâchez la jambe et laissez le genou s'étendre.

Pour progresser, placez un livre ou un poids sur le dessus du genou pour l'étirer davantage



3 Extension avec surpression

Réps: 10 Tenir: 15



Couchez-vous sur le ventre et relaxez la jambe en bout de lit avec la rotule non supportée par le lit.

Placez l'autre pied sur la cheville de la jambe atteinte et poussez doucement pour accentuer l'étirement.

Maintenez l'étirement sans lever les hanches du lit.





4 Pas devant avec contrôle de l'alignement



Séries: 2 Réps: 10

Placez vous debout, les pieds à la largeur du bassin, le tronc droit, le bassin stable.

Faites un grand pas en avant en atterrissant sur le talon pour ensuite dérouler le pied et en fléchissant le genou.

Poussez dans le talon pour revenir à la position de départ.

Contrôler la flexion et l'alignement du genou: Le genou reste aligné avec le deuxième orteil, le genou ne dépasse pas la cheville et la cheville reste stable (ne tourne pas vers l'extérieur ou l'intérieur).

5 Pont fessier



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis.

Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.

Revenez en position initiale et répétez.

6 Flexion du genou debout



Séries: 2 Réps: 10

Placez-vous debout avec le dos droit et les pieds à la largeur des hanches.

Transférez le poids sur la jambe saine et pliez l'autre genou pour lever le pied vers la fesse sans arquer le dos et sans avancer le genou.

Redescendez lentement le pied et répétez.



7 Abduction iso. hanche



Séries: 2 Réps: 10 Tenir: 10

Placez-vous debout en appui sur une jambe contre un mur avec l'autre jambe fléchie qui touche le mur.

Placez le pied de la jambe d'appui face à l'avant et la rotule alignée avec le deuxième orteil en activant la fesse pour tourner la jambe d'appui vers l'extérieur.

Poussez l'autre jambe contre le mur sans bouger le corps.
Relâchez et répétez.

