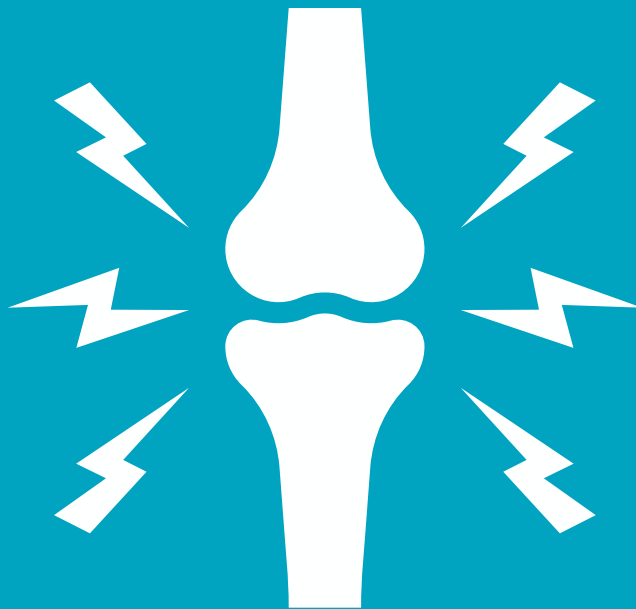




Kinevir.com

Rééducation du genou :
Arthroplastie du genou





Notes :

Dans un premier temps, effectuez les étapes 1. Une fois facile à effectuer, vous pouvez tenter les mouvements de l'étape 2.

Si votre genou s'enflamme et devient douloureux après la séance, revenez à l'étape 1.

Faites de même pour atteindre l'étape 3.

1 Flexion du genou passive/assistée



Réps: Répéter toute la durée de l'exercice Fréq: Matin et soir Durée: 5 minutes

Étape 1.

Assoyez-vous sur une chaise et glissez les fesses devant sur la chaise en vous aidant de vos bras pour avancer le genou pour le fléchir.



Revenez puis répétez en contrôle.

2 Étirement ischio-jambiers



Réps: 3 Fréq: tous les jours Tenir: 30 secondes

Étape 1

Assoyez-vous sur une chaise et déposez votre pied sur un tabouret puis l'autre pied au sol avec le genou flechi à 90 degrés. Penchez-vous vers l'avant en pliant à la taille jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de votre jambe.



Les orteils de la jambe en étirement ne doivent pas pointer vers l'avant mais plutôt être pointés vers le haut.

Tentez d'être détendu lorsque vous effectuez l'étirement.

Quand vous penchez votre corps vers l'avant, ne pliez pas votre genou. Gardez votre jambe droite.



3 Contraction iso. quadriceps



Séries: 5 Réps: 10 Fréq: tous les jours Tenir: 5 secondes

Étape 1

Assoyez-vous avec la jambe étendue.

Contractez le muscle quadriceps sur le devant de la cuisse en essayant de pousser le genou vers le bas.

Tenez pour le temps recommandé.

Relaxez.

Ne retenez pas votre respiration.



4 Flexion assistée du genou



Réps: Répéter toute la durée de l'exercice Fréq: Matin et soir Durée: 5 minutes

Étape 2

Assoyez-vous sur une chaise, le dos redressé et regardez droit devant vous.

Pliez votre genou aussi loin que vous le pouvez en glissant le pied vers l'arrière.

Croisez l'autre jambe sur la cheville et utilisez-la pour plier davantage votre genou en poussant vers l'arrière.

Maintenez la position et relâchez.

Ne glissez pas vers l'avant et ne soulevez pas vos fesses de la chaise quand vous poussez votre genou plié.



5 Extension iso du genou, assis



Séries: 5 Réps: 10 Fréq: tous les jours Tenir: 5 secondes

Étape 2

Asseyez-vous sur une chaise.

Étendez une jambe et maintenez la position.

L'ajout d'une dorsiflexion (en ramenant le pied vers vous) peut augmenter l'effort du quadriceps chez ceux qui ont une faible flexibilité des muscles gastrocnémien et plantaire.



6 Flexion plantaire deux jambes



Séries: 5 Réps: 10

Étape 2

Tenez-vous debout sur vos deux pieds, les mains en appui sur une chaise ou une table devant vous.

Montez sur la pointe des pieds sans fléchir les genoux.

Redescendez en contrôle puis répétez.



7 Proprioception sur une jambe (supporté)



Réps: 5 Durée: 30 s

Étape 2

Placez-vous debout sur un oreiller, coussin ou autre surface instable, les pieds écartés.

Relevez un pied du sol et tenez votre équilibre sur l'autre pied.

Tenez-vous à un objet solide pour maintenir votre équilibre.



8 Squat partiel



Séries: 5 Réps: 10 Fréq: tous les jours

Étape 3

Placez-vous debout, les genoux fléchis à 45 degrés et inclinez légèrement le tronc vers l'avant.

Gardez la tête alignée avec le tronc, et maintenez cette position.

Si votre équilibre est diminué, appuyez vos mains sur une chaise, tel qu'illustré.

Pour progresser, pliez les genoux à 90 degrés.





9 Équilibre unipodal



Réps: 5 Tenir: 30 sec

Étape 3

Restez debout près d'un comptoir.

Levez une jambe du sol et essayez de rester debout sur l'autre jambe sans tenir le comptoir.



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