

EXERCICES POUR LES GENOUX

## EXERCICES POUR LA DOULEUR FEMORO-PATELLAIRE

### EXERCICE D'EXTENSION DU GENOU ASSIS



Asseyez-vous sur une chaise. Levez le pied du sol et tendez le genou au maximum. Maintenez la position 5 secondes. Changez de jambe.

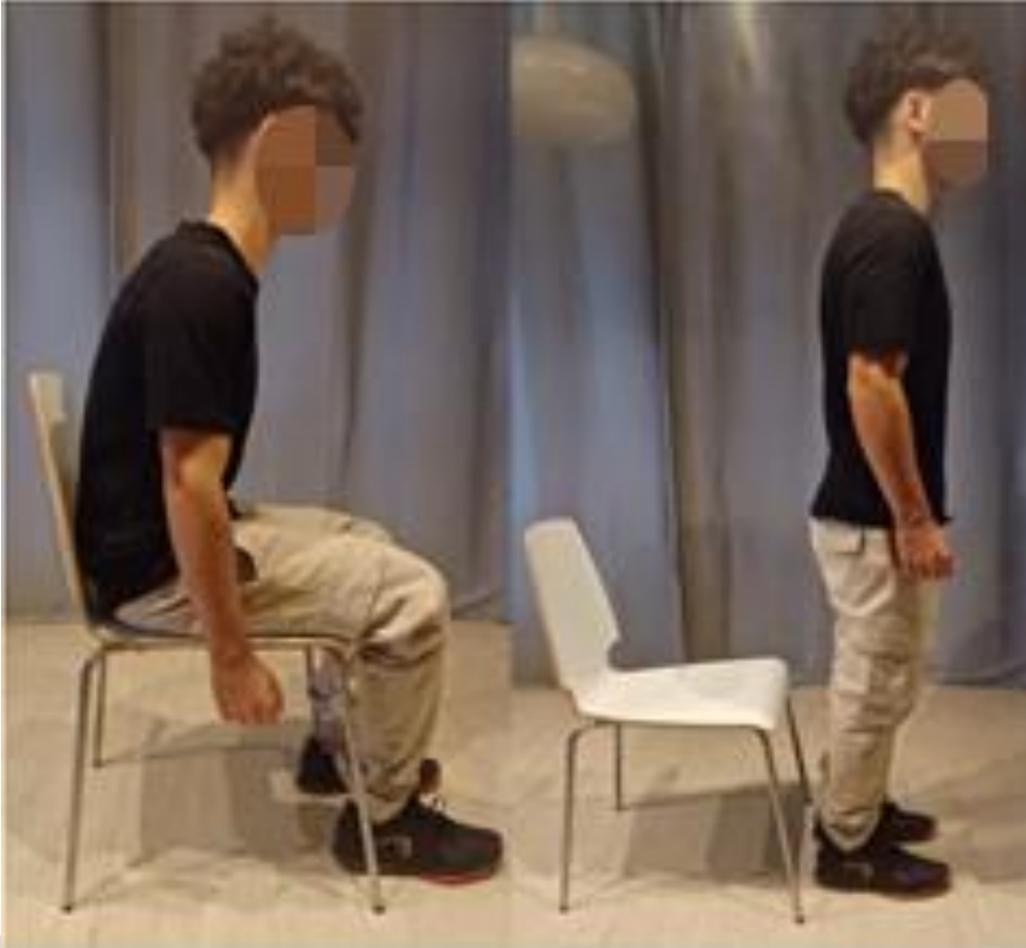
Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcement ciblé des quadriceps.
- Améliorer l'équilibre articulaire et la stabilité du genou.

## EXERCICE POUR SE LEVER D'UNE CHAISE



Assis sur une chaise, penchez le buste en avant et tendez les genoux jusqu'à la position debout.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcement ciblé des quadriceps.
- Améliorer l'équilibre articulaire et la stabilité des genoux.

## EXERCICE DE SQUAT SOUTENU



Debout, dos contre un mur, abaissez-vous en fléchissant les genoux et les hanches. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

**Objectifs:**

- Renforcer les quadriceps, les fessiers et les ischio-jambiers.
- Stabiliser le tronc.
- Améliorer le contrôle postural.

## EXERCICE DE SOULEVEMENT DU TALON



Debout face à un mur, appuyez vos deux mains contre le mur. Soulevez vos talons du sol sans plier les genoux. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcer les mollets et les muscles soléaires.

## ÉTIREMENT DES FLECHISSEURS DE LA HANCHE EN POSITION DEBOUT

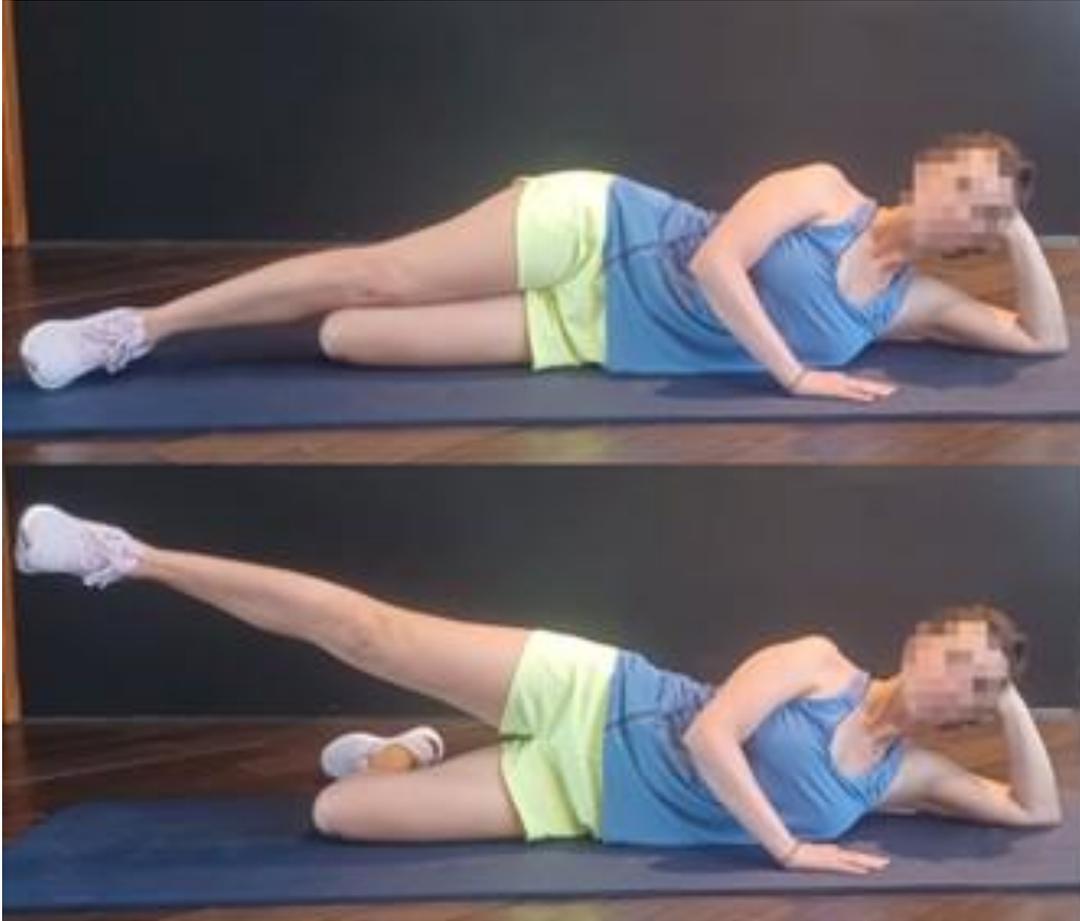


Tenez-vous debout face à un mur. Pliez le genou et saisissez la cheville de la jambe à étirer. Ramenez votre talon vers vos fessiers et votre genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la durée de l'étirement, **sans jamais ressentir de douleur**.

### Objectifs:

- Soulager les tensions et les raideurs à l'avant de la hanche.
- Améliorer la posture et prévenir l'antéversion pelvienne.
- Améliorer l'équilibre articulaire et la souplesse des hanches.

## EXERCICE D'ELEVATION DES JAMBES EN POSITION LATÉRALE



Allongez-vous sur le côté, la jambe à étirer vers le haut. Levez la jambe droite, sans la plier, d'environ 30 à 40 cm. Maintenez la position 5 secondes.

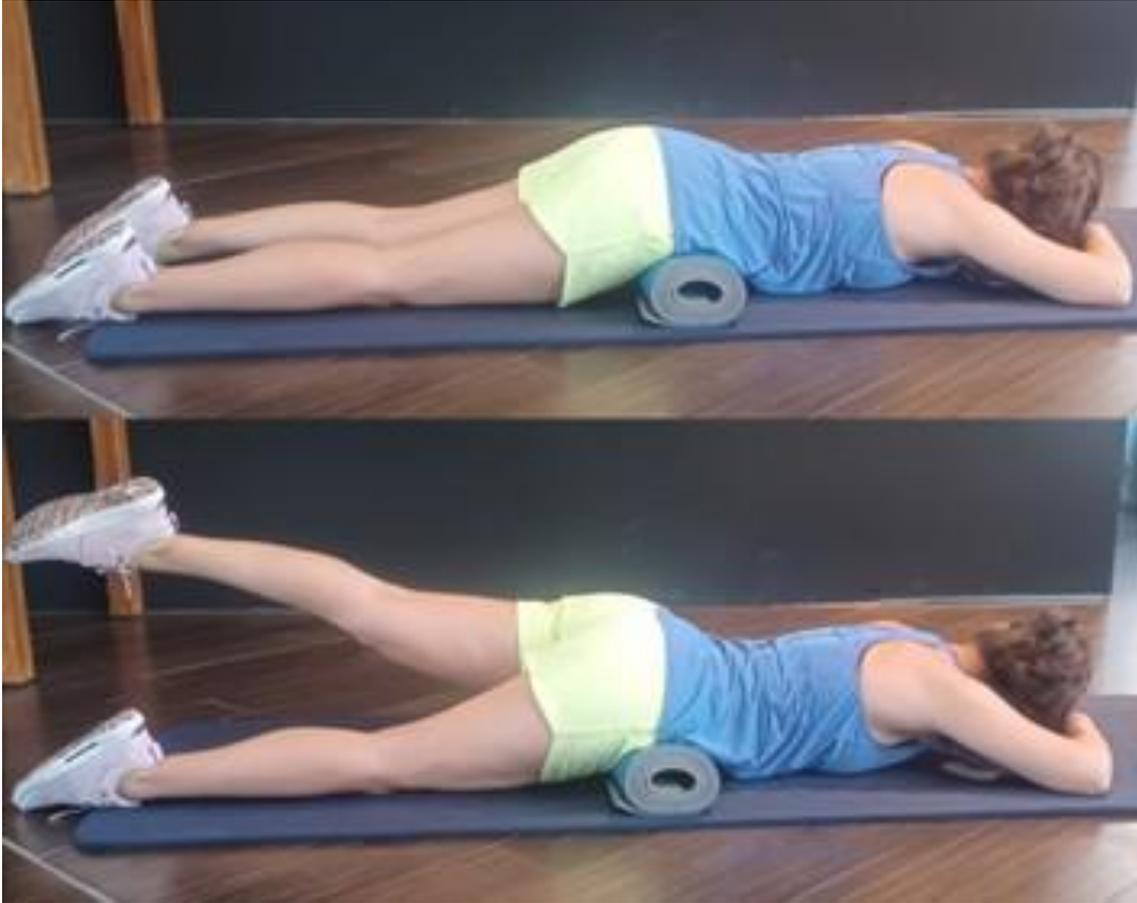
**Exécution:**

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

**Objectifs:**

- Renforcement des abducteurs de la hanche, en particulier du tenseur du fascia lata.
- Amélioration de la stabilité du bassin et des hanches.

## EXERCICE D'EXTENSION DE LA HANCHE EN POSITION ALLONGEE



Allongé sur le ventre, roulez le bas du ventre. Tendez une jambe vers le haut sans plier le genou ni tourner la hanche. Maintenez la position 5 secondes.

**Performance:**

- 10 répétitions.
- 3 séries.

**Objectifs:**

- Renforcement des ischio-jambiers et du grand fessier.
- Amélioration de la stabilité du bassin et des lombaires.

## ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS AU SOL



Allongez-vous sur le dos. Les bras à plat au sol, parallèles au corps. Fléchissez une hanche en levant la jambe, genou tendu au maximum, jusqu'à ressentir un étirement. Maintenez la cuisse avec les bras. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans les muscles et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez allonger la durée de l'étirement, **sans jamais ressentir de douleur**. Changez de jambe.

### Objectifs:

- Améliorer la souplesse des ischio-jambiers.
- Soulager les tensions dans le bas du dos.
- Améliorer le positionnement du bassin et l'équilibre des hanches.

[Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez.](#) Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.