

Mouvements d'entretien articulaire

arthrose débutante

arthrose débutante

Arthrose du genou

Mouvement 1 : renforcement des cuisses

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les muscles de l'avant de la cuisse contre sa propre résistance (autorésistance) et les muscles de tout l'arrière de la jambe opposée.
- Améliorer la stabilité du genou sur le plan antéropostérieur et conférer un meilleur équilibre.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir, les cuisses reposant entièrement sur la chaise.
- Placer une cheville au-dessus de l'autre.
- Monter la jambe de dessous et s'y opposer avec celle placée au-dessus.



ASTUCE
Travailler en étendant en arrière la jambe du dessous.

Mouvement 1

Mouvement 2 : étirement de la cuisse

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Favoriser l'étirement du muscle placé à l'avant de la cuisse.
- Cela « ménage » la rotule et évite les douleurs lors de la descente d'escaliers.

Comment bien faire le mouvement ?

- En position du « chevalier servant », amener un pied vers la fesse à l'aide de la main. Attention à ne pas se pencher pour attraper son pied ; il est préférable d'utiliser une sangle.



ASTUCE
Le tronc doit rester bien droit.

Mouvement 2

Mouvement 3 : équilibre

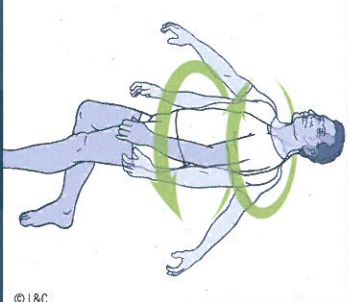
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Tonifier et renforcer le genou.

Le genou est une articulation intermédiaire, il doit toujours s'adapter aux changements à la fois du sol mais aussi des positions du corps. Un genou tonique se renforce et permet de ménager les autres articulations (chevilles, hanches).

Comment bien faire le mouvement ?

- Debout sur un pied, jambe tendue, balancer les bras dans tous les sens.
- Faire la même chose genou fléchi (moins de 30°).
- On peut augmenter la difficulté en mettant un coussin sous le pied.



Mouvement 3

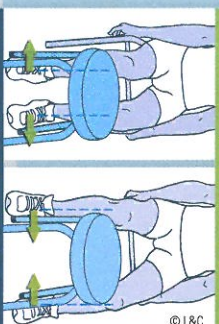
Mouvement 4 : renforcement des muscles latéraux

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer les muscles placés à l'intérieur et à l'extérieur du genou permet d'assurer la stabilité du genou.

Comment bien faire le mouvement ?

- S'asseoir avec une chaise placée devant soi.
- Placer les pointes des pieds à l'intérieur des pieds de la chaise, essayer de les repousser vers l'extérieur.
- Refaire la manœuvre en plaçant les pieds à l'extérieur et pousser vers l'intérieur.



ASTUCE
Attention à ne pas bouger les genoux.

Mouvement 4

VOUS SOUFFREZ d'arthrose débutante. Celle-ci est responsable de douleurs, de gênes, de raideurs et/ou de déformations de vos articulations. L'amélioration de votre situation dépend aussi de vous. En effet, en plus des médicaments qui vous ont été prescrits par votre médecin, il est nécessaire d'apprendre à pratiquer des activités adaptées.

Les fiches d'exercices qui suivent vont vous permettre très concrètement de renforcer les muscles qui entourent vos articulations. Il s'agit ici de propositions d'exercices simples à réaliser. Ils ne nécessitent pas de matériel et sont organisés en trois parties, quand cela est possible : mouvements de soulagement, de renforcement musculaire et d'étirement.

DURÉE DES MOUVEMENTS

Il est important de donner des basses de durée d'exercices.

- **Pour les mouvements de renforcement**, réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.
- **Pour les mouvements d'étirement**, maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.