

Arthrose du genou

Mouvement 1 : renforcement de la cuisse

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Renforcer le muscle quadriceps fémoral placé à l'avant de la cuisse

Comment bien faire le mouvement ?

- En position couchée, allonger les deux jambes, et placer une serviette-éponge roulée ou un rouleau d'essuie-tout sous les genoux.
- Essayer de lever un talon puis l'autre en écrasant ce rouleau.



Les talons décollent très peu du sol.

© L&C

Mouvement 1

ASTUCE

Appliquer « du froid » sur le genou en isolant la peau à l'aide d'un linge.

© L&C

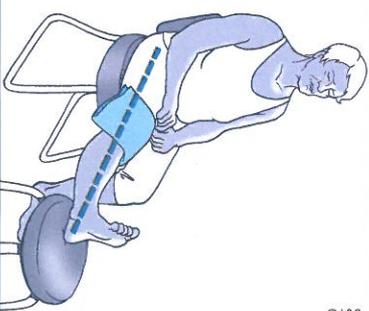
Mouvement 2 : extension de la cuisse

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Lutter contre la flexion durable du genou (due à la douleur).

Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise, tendre une jambe pour la poser sur une chaise ; l'autre jambe reste fléchie, pied posé au sol.
- Maintenir la position pendant 15 à 20 minutes puis changer de jambe.



Mouvement 2

ASTUCE

Le mouvement se fait dans l'intégralité des amplitudes. Pour plus de stabilité, utiliser un rouleau à pâtisserie.

© L&C

Mouvement 3 : équilibre des articulations

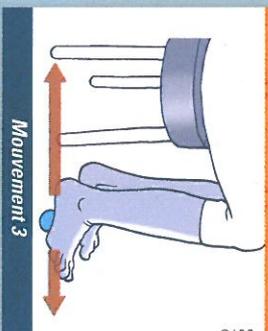
Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Entretien les articulations.

Le genou est une articulation intermédiaire, qui doit toujours s'adapter au changement du sol mais aussi aux positions du corps.

Comment bien faire le mouvement ?

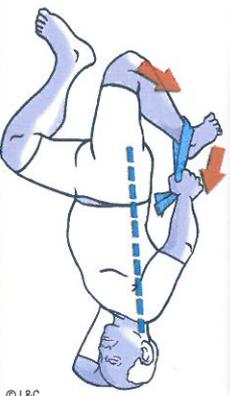
- En position assise, placer une balle sous le pied pour la faire rouler d'avant en arrière.
- S'asseoir légèrement sur l'avant de la chaise pour permettre une plus grande amplitude dans le mouvement.



Mouvement 3

ASTUCE

Le tronc doit rester droit. Plutôt que de se pencher pour attraper son pied, il vaut mieux prendre une sangle.



© L&C

Mouvement 4

Mouvement 4 : étirement de la cuisse

Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Favoriser l'étirement du muscle quadriceps fémoral placé à l'avant de la cuisse.

Comment bien faire le mouvement ?

- Allongé sur le côté, plier le genou au maximum, et amener la jambe le plus près du buste.
- En pliant l'autre genou, amener le talon vers la fesse.

Mouvements d'entretien articulaire

VOUS SOUFFREZ d'arthrose installée.

Celle-ci est responsable de douleurs chroniques, de raideurs, de déformations de vos articulations et/ou de handicap. 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. Ils ont été spécifiquement conçus pour répondre aux besoins de votre arthrose. 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 bases 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.

Ces exercices nécessitent d'être effectués avec quelques règles de bon sens telles que se préparer, respirer pendant les exercices, ne pas forcer, respecter des temps de pause, augmenter progressivement le nombre de séries...

Nous espérons que l'utilisation de ces fiches aidera à effectuer une activité physique durable adaptée à votre maladie.

Dr Françoise Laroche

Rhumatologue

Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne Lambert

Masseur-Kinésithérapeute

Hôpital Cochin, Paris