

Exercices conseillés par votre médecin (en dehors des poussées douloureuses)

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

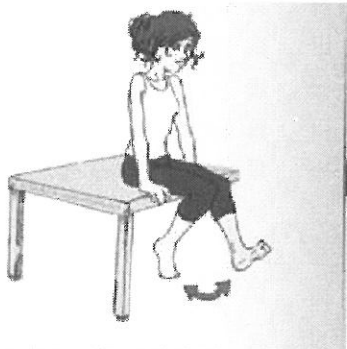


- Quadriceps**
- Assis bien droit.
 - Monter la jambe à l'horizontale, pied relevé vers soi.
 - Tenir la position 10 secondes et repos 10 secondes.
 - Répéter 10 fois.



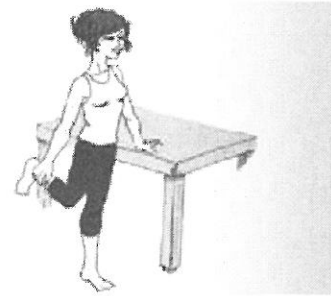
- Ischio-jambiers**
- Assis bien droit.
 - Ecraser le talon au sol 10 secondes.
 - Relâcher 10 secondes.
 - 10 fois de chaque côté.

ENTRETIEN DE LA MOBILITÉ ARTICULAIRE

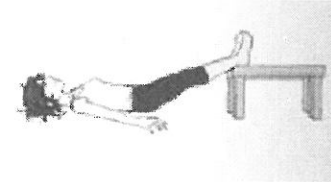


-
- Assis
 - Mouvements de va et vient avec jambe droite puis gauche (Les pieds ne touchant pas le sol) 5 minutes.

ÉTIREMENTS

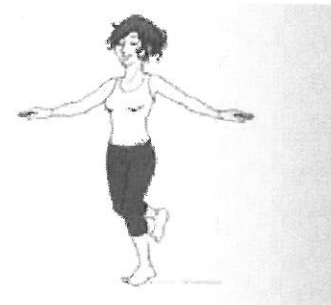


- Quadriceps**
- Une main en appui, saisir la cheville.
 - Genou sous la hanche, pied vers la fesse.
 - Pousser le genou en arrière 15 secondes.
 - Relâcher 15 secondes.
 - Répéter 5 fois.
 - Attention à ne pas cambrer.



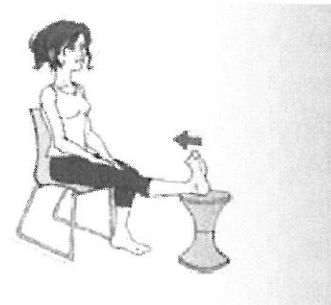
- Ischio-jambiers**
- Tendre la jambe.
 - Pied relevé vers soi.
 - Tenir la position 5 minutes.

TRAVAIL DE L'ÉQUILIBRE



-
- Debout, un pied en appui, genou légèrement fléchi.
 - Soulever l'autre pied.
 - Conserver l'équilibre 15 secondes.
 - Répéter 5 fois.
- (Difficulté augmentée avec un coussin sous le pied et/ou les yeux fermés).

POSTURE D'EXTENSION DU GENOU



-
- Assis sur une chaise dos droit.
 - Pied posé sur tabouret relevé vers soi.
 - Genou dans le vide.
 - Tenir la position 20 minutes une fois par jour.