

## Programme d'exercices – Pathologies du genou PROGRAMME AVANCÉ



Dans ce guide, nous vous présentons des exercices à effectuer dans des cas où la douleur est diminuée et vous progressez vers des exercices de renforcement et de proprioception.

Il est important de noter que l'exécution des exercices ne doit pas causer une trop grande augmentation de votre douleur au genou. Vous pouvez toutefois tolérer une douleur légère ou un inconfort.

Ces exercices de mobilité, de renforcement et d'équilibre peuvent être accompagnés d'un entraînement cardiovasculaire comme de la marche ou du vélo stationnaire pour une durée de 15 à 30 minutes.

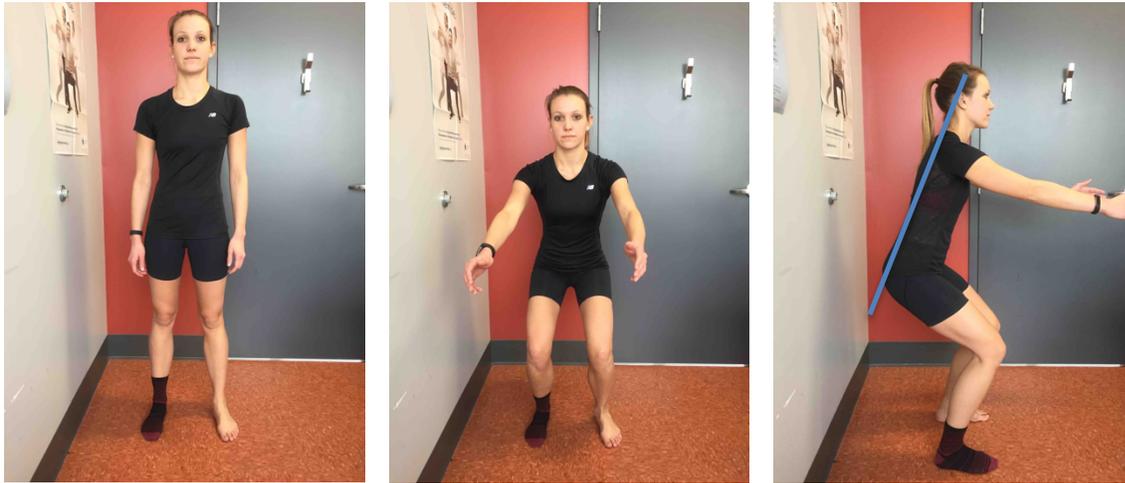
**\* VEUILLEZ NOTER QUE, DANS TOUS LES EXERCICES, LA CHAUSSETTE INDIQUE LA JAMBE BLESSÉE.**

## SECTION 1 : RENFORCEMENT

### 1- Renforcement des extenseurs du genou

#### A- Squat complet

En position debout, les pieds à la largeur des épaules, pliez les genoux le plus possible, comme si vous vouliez vous accroupir. Tenez 5 secondes et remontez. Effectuez 3 séries de 10 répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série. Gardez le dos bien droit et les genoux alignés avec les pieds.



#### B- Squat complet avec élastique

En position debout, les pieds à la largeur des épaules et un élastique au-dessus des genoux, pliez les genoux le plus possible, comme si vous vouliez vous accroupir, tout en poussant dans l'élastique pour le garder tendu. Tenez 5 secondes et remontez. Effectuez 3 séries de 10 répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série. Gardez le dos bien droit et les genoux alignés avec les pieds.



### C- Squat unipodal

En position debout sur 1 pied, pliez le genou le plus possible en gardant le genou en ligne avec votre pied. Tenez 5 secondes et remontez. Effectuez 3 séries de 10 répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série. Vous pouvez vous tenir légèrement sur une chaise pour plus d'équilibre. Gardez le dos bien droit et les genoux alignés avec les pieds.



### D- Fente

En position debout, les jambes une devant l'autre, pliez les 2 genoux en gardant le genou aligné avec le pied. Tenez 5 secondes et remontez. Effectuez 3 séries de 10 répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série. Gardez le dos bien droit et les genoux alignés avec les pieds.



### E- Descente de marche de côté

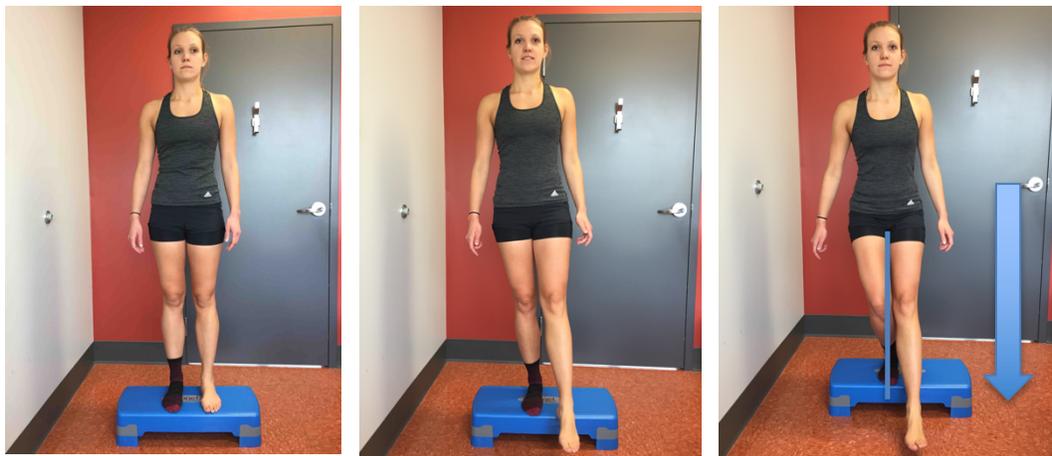
Démarrez l'exercice sur le côté de la marche, la jambe atteinte sur la marche et descendez l'autre pied sur le côté (le genou atteint pliera), comme si vous vouliez descendre la marche. Ne touchez pas le sol avec le pied et remontez. Lors de la descente, gardez le contrôle du genou atteint qui doit rester aligné avec le pied. Effectuez 3 séries de 10 répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série.



\*Si cet exercice est facile et bien contrôlé, vous pouvez passer au suivant :

### F- Descente de marche de face

Démarrez l'exercice les 2 pieds sur la marche. Gardez la jambe atteinte sur la marche et descendez l'autre pied en avant (le genou atteint pliera), comme si vous vouliez descendre la marche. Ne touchez pas le sol avec le pied et remontez. Lors de la descente, gardez le contrôle du genou atteint qui doit rester aligné avec le pied. Effectuez 3 séries de 10 répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série.



## 2- Renforcement des abducteurs de la hanche

Couché sur le côté, les jambes allongées (la jambe sur le lit peut être pliée). Levez la jambe du dessus vers le plafond, tenez 5 secondes et revenez. Effectuez 3 séries de 10 répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série.



## 3- Renforcement des extenseurs de la hanche

### Pont unipodal

Couché sur le dos, une jambe dans les airs et l'autre pliée sur le lit. Serrez la fesse du côté où la jambe est sur le lit pour lever les fesses le plus haut possible sans courber le dos, et ce, tout en gardant l'autre jambe dans les airs. Tenez 5 secondes et revenez. Effectuez 3 séries de 10 répétitions avec 1 minute de pause entre chaque série.



## SECTION 2 : ÉQUILIBRE

### 1- Unipodal

Debout près d'une chaise ou d'un comptoir, levez un pied dans les airs.

Tentez de garder la position pendant 30 secondes sans appui. Répétez 4 fois.



#### \*PROGRESSION :

Lorsque l'exercice d'équilibre sur une jambe devient plus facile, vous pouvez effectuer les ajouts suivants à ce même exercice :

- Fermer les yeux;
- Croiser les mains sur la poitrine et tourner le haut du corps vers la gauche et vers la droite;
- Bouger la jambe qui est dans les airs en traçant les lettres de l'alphabet.

Vous pouvez aussi faire l'exercice sur une surface instable, comme dans l'exemple suivant :

### 2- Unipodal sur un coussin

Debout près d'une chaise ou d'un comptoir, levez un pied dans les airs avec la jambe au sol sur un coussin. Tentez de garder la position pendant 30 secondes sans appui. Répétez 4 fois.



## Application de glace

Appliquez de la glace pendant 20 minutes sur votre genou au besoin à la fin de votre programme d'exercices pour aider à contrôler la douleur et l'inflammation.



### **\*NOTE**

#### **PROGRAMME PLUS AVANCÉ ET RETOUR AU JEU :**

Plusieurs progressions d'exercices de renforcement, d'équilibre et de pliométrie peuvent être effectuées. Si vous avez un objectif plus avancé de retour au jeu, il est conseillé de consulter un physiothérapeute ou kinésiologue afin d'obtenir un programme d'exercices spécialisés.



Rédaction : Véronique Lowry  
Révision : Marie Léger-St-Jean

#### **Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

##### **Adresse postale**

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec)  
H1T 2M4

Tous droits réservés © HMR, 2017