

## I. EXERCICES POUR LE SYNDROME FÉMORO-PATELLAIRE, LA GONALGIE CHRONIQUE OU LE SYNDROME D'OSGOOD-SCHLATTER

Une surcharge pondérale peut précipiter ou aggraver un problème articulaire au genou. Afin d'atteindre ou de conserver un poids santé, demeurez actif et surveillez votre alimentation.

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur votre genou un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place de 10 minutes, au moins 2 fois par jour.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

### Exercice 1 : Étirement du quadriceps

- Debout ou allongé sur le ventre, agrippez la cheville de votre jambe douloureuse avec la main.
- Rentez le ventre, de façon à pousser le nombril vers l'arrière. Vous ne devriez jamais creuser le bas de votre dos.
- Tirez sur votre pied jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur le devant de la cuisse.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le genou, seulement une tension ou un étirement devant la cuisse. Si une douleur apparaît, tirez moins fortement votre pied vers l'arrière.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, répétez la séquence une deuxième fois.**



### Exercice 2 : Le skieur

- Debout, les pieds à la largeur des épaules, pliez lentement les deux genoux en gardant le dos droit.
- Vos rotules doivent demeurer orientées vers l'avant.
- Vos rotules ne doivent jamais dépasser le bout de vos orteils.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Vous ressentirez un travail du muscle se trouvant à l'avant de la cuisse.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

#### Attention :

Assurez-vous que l'alignement des genoux est adéquat tout au long de l'exercice.

Cet exercice peut engendrer une légère douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

#### Progression :

Si l'exercice devient trop facile, progressez selon les stades suivants :

1. À la fin de la flexion des genoux, inclinez le tronc vers l'avant de façon à sortir vos fesses vers l'arrière, comme un skieur en recherche de vitesse. Les rotules doivent toujours être alignées avec les orteils et ne pas les dépasser.
2. Faites l'exercice en vous tenant sur un seul pied.
3. Montez sur un petit banc ou sur la première marche d'un escalier. Gardez le pied de la jambe atteinte sur le banc, et venez déposer lentement l'autre pied au sol. Remontez lentement le pied sur la marche et répétez 10 fois.



### Exercice 3 : La ballerine

- Gardez le dos bien droit tout au long de l'exercice.
- Glissez le talon gauche le plus loin possible derrière votre jambe droite.
- Soulevez le bras gauche au-dessus de votre tête, dans une posture semblable à celle d'une ballerine.
- Inclinez légèrement le tronc vers la droite, tout en gardant le dos droit, de façon à faire sortir la fesse gauche vers l'extérieur.
- Vous devriez maintenant ressentir un étirement le long de la hanche gauche.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, seulement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.



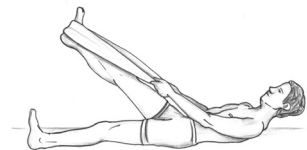
**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

### Exercice 4 : Étirement de la cuisse

- Allongez-vous sur le dos.
- Gardez une jambe au sol, puis, à l'aide d'un drap tenu fermement des deux mains, soulevez l'autre jambe vers le haut, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la cuisse.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose avec l'autre jambe.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Variante :** Pour permettre un étirement plus spécifique de chacun des muscles qui composent l'arrière de la cuisse, refaites l'exercice en pointant le pied vers l'extérieur. Répétez ensuite l'exercice en pointant le pied vers l'intérieur.



### Conseil général

Lorsque vous êtes debout, assurez-vous que vos genoux sont détendus, et qu'ils ne sont pas bloqués vers l'arrière. Gardez continuellement une très minime flexion dans vos genoux.

## II. EXERCICES POUR LE SYNDROME DE LA BANDELETTE ILIO-TIBIALE

La bandelette ilio-tibiale est une longue membrane fibreuse qui prolonge un petit muscle de la hanche, jusqu'au genou. La partie qui s'attache au genou peut s'irriter et s'enflammer si elle se frotte contre le fémur.

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur le genou un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place de 10 minutes, au moins 2 fois par jour.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

### Exercice 1 : La ballerine

- Gardez le dos bien droit tout au long de l'exercice.
- Glissez le talon gauche le plus loin possible derrière votre jambe droite.
- Soulevez le bras gauche au-dessus de votre tête, dans une posture semblable à celle d'une ballerine.
- Inclinez légèrement le tronc vers la droite, tout en gardant le dos droit, de façon à faire sortir la fesse gauche vers l'extérieur.
- Vous devriez maintenant ressentir un étirement le long de la hanche gauche.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans la hanche, seulement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.



**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

### Exercice 2 : Étirement des mollets

- Placez-vous debout, en prenant appui des mains pour garder votre équilibre.
- Positionnez le pied de la jambe atteinte vers l'arrière.
- Vos deux pieds doivent demeurer parallèles.
- Pliez le genou vers l'avant, tout en gardant le talon fermement appuyé au sol.
- Vous ressentirez un étirement dans le mollet et au tendon d'Achille
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.



**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

#### Variante :

Pour augmenter la sensation d'étirement du mollet :

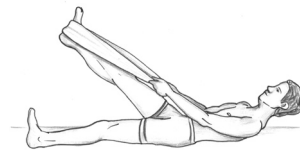
1. Déplacez votre corps vers l'avant, tout en pliant davantage le genou de la jambe avancée, afin que la jambe arrière soit plus étendue.
2. Redressez les orteils de la jambe arrière.

### Exercice 3 : Étirement de la cuisse

- Allongez-vous sur le dos.
- Gardez une jambe au sol, puis, à l'aide d'un drap tenu fermement des deux mains, soulevez l'autre jambe vers le haut, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la cuisse.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose avec l'autre jambe.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Variante :** Pour permettre un étirement plus spécifique de chacun des muscles qui composent l'arrière de la cuisse, refaites l'exercice en pointant le pied vers l'extérieur. Répétez ensuite l'exercice en pointant le pied vers l'intérieur.



### Exercice 4 : Le pont

#### Position de départ :

- Allongez-vous sur le dos, sur une surface ferme.
- Allongez les bras le long du corps.
- Pliez les deux genoux à 90°, en gardant les pieds fermement appuyés au sol.
- Gardez le ventre rentré, en poussant le nombril vers l'arrière tout au long de l'exercice.

#### Exercice :

- Lentement, décollez les fesses du sol.
- En aucun temps votre dos ne doit s'arquer et se creuser. Les genoux doivent demeurer à largeur des épaules tout au long de l'exercice.
- Maintenez la position 10 à 15 secondes, tout en respirant librement.
- Redescendez lentement pour appuyer les fesses au sol.
- Répétez 10 à 15 fois.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

#### Progression :

Lorsque l'exercice devient trop facile, progressez selon les stades suivants :

1. Une seule jambe à la fois :
  - Croisez les jambes, de façon à placer votre cheville sur le genou opposé.
  - En tout temps, votre bassin doit demeurer à l'horizontale.
  - Faites l'exercice des deux côtés.
2. Avec une petite charge :
  - Placez une charge (par exemple un dictionnaire) sur l'os du pubis.
  - Refaites l'exercice sur deux pieds puis sur un seul pied.



### Exercice 5 : Posture

- Placez vous debout devant un grand miroir.
- Gardez les genoux détendus, en maintenant une flexion minimale.
- Assurez-vous que vos rotules soient orientées vers l'avant, et non vers l'intérieur. Pour ce faire, serrez les fesses.
- Maintenez la position durant 60 secondes.
- Autant que possible, tentez de reproduire cet exercice durant vos activités quotidiennes, lorsque vous êtes debout.

### III. EXERCICES POUR LA BURSITE ET LA TENDINITE DE LA PATTE D'OIE

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur votre genou un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place 10 minutes, au moins 2 fois par jour.

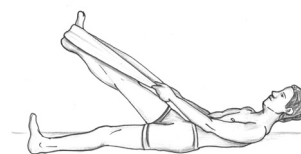
Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

#### Exercice 1 : Étirement de la cuisse

- Allongez-vous sur le dos.
- Gardez une jambe au sol, puis, à l'aide d'un drap tenu fermement des deux mains, soulevez l'autre jambe vers le haut, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la cuisse.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose avec l'autre jambe.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Variante :** Pour permettre un étirement plus spécifique de chacun des muscles qui composent l'arrière de la cuisse, refaites l'exercice en pointant le pied vers l'extérieur. Répétez ensuite l'exercice en pointant le pied vers l'intérieur.



#### Exercice 2 : Étirement du quadriceps

- Debout ou allongé sur le ventre, agrippez la cheville de votre jambe douloureuse avec la main.
- Rentez le ventre, de façon à pousser le nombril vers l'arrière. Vous ne devriez jamais creuser le bas de votre dos.
- Tirez sur votre pied jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur le devant de la cuisse.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le genou, seulement une tension ou un étirement devant la cuisse. Si une douleur apparaît, tirez moins fortement votre pied vers l'arrière.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

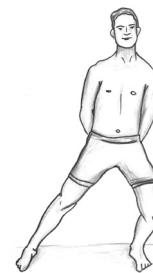
**Prenez un repos d'une ou deux minutes, répétez la séquence une deuxième fois.**



#### Exercice 3 : Étirement de l'intérieur de la cuisse

- Debout, écartez les jambes.
- Gardez le dos droit en tout temps, le ventre rentré et le nombril poussé vers l'arrière.
- Déplacez le poids du corps d'un côté, en pliant le genou.
- Vous ressentirez une sensation d'étirement à l'intérieur de la cuisse du côté de la jambe allongée.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le genou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**



### Exercice 4 : Renforcement de l'intérieur de la cuisse

- Assis, le dos droit, placez un ballon (ou une serviette roulée) d'environ 15 cm (6 po.) de diamètre entre vos genoux.
- Serrez fermement les genoux, comme pour écraser le ballon ou la serviette.
- Maintenez la contraction durant 5 à 10 secondes.
- Répétez 10 à 15 fois.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

Cet exercice peut engendrer une légère douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.



### Exercice 5 : Le skieur

- Debout, les pieds à la largeur des épaules, pliez lentement les deux genoux en gardant le dos droit.
- Vos rotules doivent demeurer orientées vers l'avant.
- Vos rotules ne doivent jamais dépasser le bout de vos orteils.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Vous ressentirez un travail du muscle se trouvant à l'avant de la cuisse.

**Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

**Attention :**

Assurez-vous que l'alignement des genoux est adéquat tout au long de l'exercice.

Cet exercice peut engendrer une légère douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

**Progression :** Si l'exercice devient trop facile, progressez selon les stades suivants :

1. À la fin de la flexion des genoux, inclinez le tronc vers l'avant de façon à sortir vos fesses vers l'arrière, comme un skieur en recherche de vitesse. Les rotules doivent toujours être alignées avec les orteils et ne pas les dépasser.
2. Faites l'exercice en vous tenant sur un seul pied.
3. Montez sur un petit banc ou sur la première marche d'un escalier. Gardez le pied de la jambe atteinte sur le banc, et venez déposer lentement l'autre pied au sol. Remontez lentement le pied sur la marche et répétez 10 fois.

