Renforcement et traitement du genou

Maladie d'Osgood-Schlatter

Objectifs : renforcer les structures autour des genoux ; améliorer la autour des genoux ; diminuer les douleurs.

Matériel : mur, élastique de jambe léger à moyen, marche d'escalier.

Fréquence : 3 à 4 séances par semaine.

1. Renforcement

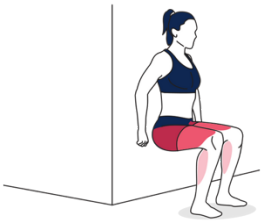
Exercice 1 : Squat statique — renforcement du quadriceps

3x30"

Debout, placez les jambes à largeur de hanche. Plier le genou le plus bas possible. Maintenir la position sans douleur au genou.

Se concentrer sur la contraction des muscles de la cuisse le plus possible.

Exercice 2 : Chaise statique — renforcement du quadriceps

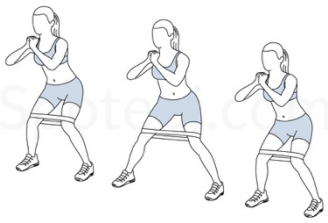


3x30" à 1 min.

Debout, placez les jambes à largeur de hanche à 30-40 cm du mur. Se mettre en position de chaise. Plier le genou jusqu'à 90 degrés. Maintenir la position sans douleur au genou.

En cas de douleur, descendre moins bas.

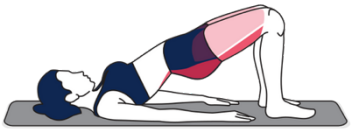
Exercice 3 : Pas chassé lent avec élastique — renforcement du moyen fessier



5x5m (aller-retour)

Mettre un élastique autour des chevilles, marcher de côté en pliant légèrement les genoux.

Exercice 4 : Pont — renforcement du fessier



3x30"

Sur le dos, les pieds à hauteur des hanches, soulever le bassin vers le ciel, le plus haut possible et tenir 30 secondes.

Possibilité de rajouter un élastique au-dessus des genoux.

Exercice 5 : Mollets — renforcement des mollets

3x2x12 (1x gauche, 1 x droite)

Monter sur la pointe de pied sur une marche d'escalier, le plus haut possible, puis redescendre doucement le talon le plus bas possible.

garder l'amplitude du mouvement la plus maximale possible.

2. Mobilité

Exercice 6 : Étirement du quadriceps

6x5"

Tenir le pied entre ses mains ou sur une table. Pousser le pied contre la table ou les mains, en direction du sol pendant 5 secondes.

But : soulager la douleur, et améliorer la flexibilité.

Exercice 7 : Étirement des ischiojambiers

6x20"

Mettre les deux mains sur la cuisse et maintenir le genou tendu, avancer la tête et le menton vers l'avant, sans arrondir le dos.

But : étirer les muscles de l'arrière de la cuisse.