

Notes:

1x/jour.

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

1. Cardio

Cardio. pas de résistance. Ajouter résistance selon tolérance

Fréquence: 20-30 minutes



2. Flexion du genou assistée

Couchez-vous sur le dos, placez une serviette autour de votre cheville et tenez les extrémités dans chaque main.

Pliez votre genou aussi loin que possible et tirez ensuite sur la serviette afin de plier davantage votre genou.

Maintenez la position et relâchez.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 60 sec.



3. Extension terminale genou

Couchez-vous sur le dos avec une serviette roulée sous votre cheville.

Écrasez votre genou vers le sol afin d'effectuer une extension le plus possible.

Relâchez votre genou et répétez.

Séries: 10 Fréquence: 1x/jour Tenir: 10 sec.



4. Appui unipodal, yeux ouverts

Placez-vous debout près d'un comptoir ou mur au besoin pour maintenir votre équilibre

Levez la jambe saine du sol et maintenez votre équilibre.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 60 sec.



Notes:

1x/jour.

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

5. Équilibre unipodal



Restez debout près d'un comptoir.

Levez une jambe du sol et essayez de rester debout sur l'autre jambe sans tenir le comptoir.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 60 sec.

6. Renforcement mollets



Tenez-vous debout sur une petite marche ou banc près d'un objet solide pour vous aider à garder l'équilibre (table, chaise, mur, etc).

Montez sur la pointe des pieds sans fléchir les genoux.

Descendez lentement et amenez le talon le plus bas possible.

Répétez.

Faites attention de bien travailler dans toute l'amplitude de mouvement disponible.

Gardez les pieds neutres durant le mouvement.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

7. Renforcement ischio-jambiers



Attachez un élastique à un objet sécuritaire et à la cheville de la jambe impliquée.

Couchez-vous sur le ventre avec la jambe allongée.

Piez le genou le plus loin possible sans soulever les hanches.

Redescendez à la position initiale et répétez.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

8. Abduction/rot. ext. hanche



Couchez-vous sur le côté avec les deux jambes légèrement fléchies.

Levez la jambe du dessus (atteinte) vers le plafond sans que le bassin bouge en la gardant légèrement fléchie et en maintenant les talons ensemble. Tournez la jambe

de sorte que les orteils et la rotule pointent vers le plafond pendant le mouvement.

Redescendez la jambe à la position initiale et répétez.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

Notes:

1x/jour.

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

9. Adduction iso. hanches



Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis à 90 degrés.
Placez un ballon entre vos genoux en gardant les pieds alignés avec les genoux.
Serrez le ballon en tentant de coller les genoux ensemble.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

10. Pont avec adduction



Couchez-vous sur le dos les genoux fléchis avec un rouleau en mousse entre les genoux.
Serrez les fesses et contractez les abdominaux afin de soulever les hanches du sol.
Serrez le rouleau entre les jambes en montant.
Tenez quelques instants en position haute puis relâchez en abaissant.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

11. Pont fessier



Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis.
Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.
Revenez en position initiale et répétez.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

12. Matrice de squat



Placez-vous debout et effectuez la séquence de squat suivante en descendant les hanches à la hauteur des genoux et en gardant une position droite.
Faites un pas devant avec votre jambe droite. Descendez en squat en poussant les hanches derrière puis remontez.
Amenez les pieds près l'un de l'autre. Descendez en squat en poussant les hanches derrière puis remontez.
Placez les pieds à la largeur des épaules puis descendez en squat en poussant les hanches derrière puis remontez.
Placez les pieds légèrement plus large que la largeur des épaules et tournez les orteils vers l'extérieur dans un angle d'environ 30°. Descendez en squat en poussant les hanches derrière puis remontez.
Tournez ensuite les orteils vers l'intérieur à 30° et descendez en squat en poussant les hanches derrière puis remontez.
Répétez chaque position pour le nombre de répétition prescrit avant de passer à la suivante.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

Notes:

1x/jour.

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

13. Squat partiel (30 à 40°)



Tenez-vous debout avec les pieds pointant vers l'avant et sous les genoux/hanches. Poussez les hanches derrière et fléchissez les genoux pour descendre légèrement (les genoux devraient fléchir de 30 à 40°). Gardez les genoux alignés avec le centre des pieds. Les genoux ne doivent pas dépasser les orteils.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

14. Stabilisation squat



Placez-vous debout devant un comptoir et tenez-le. Tout en gardant le dos droit et les hanches au-dessus du niveau des genoux, baissez lentement votre corps dans une position semi-accroupie sans vous pencher vers l'avant et en gardant toujours les talons au sol.

Séries: 3 Répétitions: 20 - 30 Fréquence: 1x/jour

15. Planche sur les genoux



Sur les avant-bras et les genoux. Se soulevez-vous afin de former une ligne droite de la tête jusqu'aux genoux. Serrer les fesses et ne pas arquer pas le dos. Garder les coudes sous les épaules.

Séries: 3

16. Planche abdominale



Débutez à quatre pattes puis appuyez-vous sur les coudes et les orteils avec le menton rentré. Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps. Maintenez la position sans arquer le bas du dos et redescendez.

Séries: 3

Notes:

1x/jour.

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

17. Étirement BIT/piriforme

Assoyez-vous le dos droit et croisez une jambe par-dessus l'autre.
Tenez votre genou avec votre bras opposé et tirez la cuisse contre votre poitrine vers l'épaule opposée jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de votre jambe et/ou fesse.
Maintenez la position pour la durée recommandée.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.



18. Étirement du piriforme

Croisez les jambes en plaçant la jambe à étirer sur le dessus.
Tirez doucement le genou inférieur vers la poitrine jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti dans le fessier.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.



19. Étirement pyramidal

Couchez-vous sur le dos avec un genou plié. Placez le pied de la jambe opposée sur le genou dans une position de figure 4 (ouvrir le genou).
En utilisant les deux mains, agrippez la cheville et le genou.
POUSSEZ doucement le genou jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse de la jambe élevée.
Maintenez la position pour le temps recommandé.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.



20. Étirement papillon couché

Couchez-vous sur le dos.
Pliez vos genoux et joignez les plantes de vos pieds.
Laissez vos genoux descendre lentement vers le sol jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans vos aines.
Reposez-vous.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.



Notes:

1x/jour.

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

21. Étirement ischio-jambiers



Couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées et attachez une courroie ou une serviette autour du pied de la jambe atteinte. Tenez l'autre extrémité de la courroie avec les mains. Levez la jambe en la gardant allongée et maintenez-la en étirement en tirant sur la courroie. Maintenez l'étirement et relâchez.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.

22. Étirement ischio-jambiers



En gardant le dos plat, amenez une jambe devant puis penchez le tronc vers l'avant. Tirez les orteils vers vous le plus possible puis sortez les fesses afin d'étirer l'arrière de la jambe. Gardez le genou tendu.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.

23. Étirement mollet debout



Placez-vous debout avec vos deux mains sur le mur. Éloignez les pieds d'environ 1 mètre du mur. Placez une jambe derrière l'autre et inclinez votre corps vers l'avant sans plier le genou arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans votre mollet arrière. Maintenez l'étirement.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.

24. Étirement quadriceps



Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise. Avec la main opposée à la jambe, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse. Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.

Notes:

1x/jour.

Faire exercices dans l'ordre chronologique.

Cesser un exercice s'il est douloureux.

Les étirements doivent être faits sans douleur.

Appliquer de la glace 10-15 minutes sur le genou après les exercices si vous ressentez de la douleur.

25. Extension de hanche passive



Placez-vous debout devant une chaise et placez le pied de la jambe saine sur la chaise.
Avancez votre corps afin d'étirer la hanche de la jambe en appui au sol le plus possible.
Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.

26. Étirement psoas



Placez-vous sur un genou en fente avant à 90 degrés avec appui sur une chaise.
Basculez le bassin vers l'arrière afin d'arrondir le bas du dos et transférez le poids vers l'avant jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche de la jambe au sol.

Maintenez la position et relâchez.
Maintenez le haut du corps droit et le bas du dos rond (pas arqué).

Séries: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.

27. Étirement droit fémoral, psoas



Placez-vous en fente avant avec le genou arrière au sol.

Attrapez le pied avec la main opposée.

Descendez tranquillement vers l'avant en gardant le pied près de la fesse et le dos et bassin bien stable (ne pas arquer).

Maintenez la position lorsque vous ressentez un étirement confortable devant la cuisse.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.