

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: 30-35 minutes



2. Extension du genou

Asseyez-vous sur une chaise le dos droit.

Dépliez le genou d'une jambe complètement, descendez puis répétez.

Séries: 2 Répétitions: 15 - 20



3. Talon aux fesses alterné

En position debout, ramenez un talon à la fesse du même côté en gardant le tronc et le bassin en position neutre et stable en tout temps.

Alternez.

Séries: 2 Répétitions: 15-20



4. Proprio. unipodale yeux fermés

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.

Une fois en équilibre, fermez vos yeux.

Utilisez le comptoir au besoin.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



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. Proprioception unipodale



Placez-vous debout sur un matelas, les pieds écartés.
Relevez un pied du sol et tenez votre équilibre sur l'autre pied.
Revenez sur 2 pieds et recommencez.

Séries: 2 Tenir: 60 sec.

6. Proprioception disque, 1 pied



Placez-vous debout en appui sur une jambe sur un disque et tentez de maintenir votre équilibre.
Prenez appui sur un objet stable au besoin.

Séries: 2 Tenir: 60 sec.

7. Renforcement chaîne fermée



Tenez-vous sur une jambe face à un mur puis laissez le corps pencher vers l'avant en ayant seulement la cheville comme point de rotation.
Continuez à pencher jusqu'à ce que le talon soit presque décollé du sol puis revenez en position initiale.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20

8. Renforcement ischio-jambiers



Couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées, les deux chevilles sur un ballon et le dos en position neutre (légèrement arqué).
Activez vos abdominaux en entrant votre nombril et soulevez votre bassin du sol en gardant le dos droit et le bassin stable.
Pliez les genoux pour rouler le ballon vers les fesses.
Repoussez le ballon en allongeant les jambes et répétez. Pour progresser, soulevez les coudes du sol.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20

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. Renforcement moyen fessier

Allongez-vous sur le côté avec un élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux.
 Vos hanches devraient être fléchies légèrement et votre tête supportée.
 Gardez les pieds collés et ouvrez le genou du haut pour faire une rotation externe de la hanche.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



10. Pont arrière une jambe

Commencez couché sur le dos, genoux fléchis.
 Soulevez une jambe du sol et soulevez les hanches du sol en décollant une vertèbre à la fois.
 En gardant la jambe tendue, déposez le bassin au sol puis relevez-le en décollant toujours une vertèbre à la fois.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



11. Squat au mur avec élastique

Placez-vous debout avec un ballon dans le creux du dos et appuyé au mur.
 Éloignez les pieds du mur de sorte que les jambes soient à 45 degrés par rapport au mur.
 Placez un élastique autour des genoux.
 Pliez lentement les genoux jusqu'à 90 degrés sans que les genoux ne dépassent les chevilles.
 Revenez à la position debout et répétez.
 Gardez en tout temps le dos légèrement arqué et les rotules alignées avec le deuxième orteil en poussant vos genoux vers l'extérieur contre l'élastique.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



12. Squat avec élastique

Placez-vous debout avec les pieds pointés vers l'avant et à la largeur des hanches.
 Placez un élastique autour des genoux tout juste au dessus des genoux. L'élastique doit être tendu et appliquer une tension tirant les genoux vers l'intérieur.
 Descendez en squat en poussant les hanches vers l'arrière et en fléchissant les genoux tout en gardant le dos en position neutre.
 Contractez les fessiers pour contrer la tension de l'élastique et garder les genoux alignés avec le centre des pieds (2e orteils) et ne laissez pas l'élastiques les tirer vers l'intérieur.
 Remontez en position debout puis répétez.

Séries: 2-3 Répétitions: 10-20



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. 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

14. Planche et extension de hanche



Couchez-vous sur le ventre appuyé sur les coudes avec le menton rentré et les pieds ensemble.
Soulevez le bassin pour créer une ligne droite sans arquer le dos.
Soulevez une jambe étendue en gardant le dos droit et redescendez.
Répétez.

Séries: 2/côté

15. 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: 3 Fréquence: 1x/jour Tenir: 30 sec.

16. 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: 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.

17. Étirement fessiers



Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez un pied (côté atteint) sur le genou opposé.
Agriguez l'arrière de la jambe qui est sur le sol avec les mains et tirez-la vers vous jusqu'à la sensation d'étirement.
Maintenez la position et relâchez.
Poussez sur le genou pour augmenter l'étirement.
Comme alternative, couchez-vous devant un mur et utilisez le mur pour pousser votre pied s'il est difficile de rejoindre l'arrière de la jambe avec vos mains.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

18. Étirement adducteurs



Assis avec les jambes allongées.
Fléchissez les genoux et gardez les pieds collés.
Laissez tomber les genoux de côté.
Vous devriez ressentir un étirement dans la région de l'aîne.
Pour étirer d'avantage, placez vos coudes sur vos genoux et poussez vers le bas.
Maintenez la position.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

19. Yoga: Posture de l'angle lié



Débutez en position assise au sol avec les pieds devant et les ischions bien plantés au sol.
Amenez les talons aussi près du pubis que possible et maintenez les pieds avec les mains.
Poussez les genoux vers le bas et gardez le dos droit et la colonne allongée.
Maintenez la position.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

20. Étirement ischio-jambiers



Assoyez-vous sur une chaise avec le pied sur un petit banc.
Arquez le bas du dos et tirez le pied vers vous pendant que vous allongez la jambe jusqu'à une sensation d'étirement derrière la jambe.
Maintenez la position et relâchez.

Séries: 2-3 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



Placez-vous debout avec un pied sur un petit banc devant vous. Allongez la jambe et sortez les fesses pour arquer le bas du dos. Penchez le corps vers l'avant jusqu'à une sensation d'étirement derrière la cuisse. Maintenez la position pour la durée recommandée.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

22. Étirement mollet au mur



Tenez-vous debout face à un mur et placez la balle du pied contre ce dernier. En fléchissant le genou, avancez vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet puis maintenez cette position.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

23. Étirement mollets debout



Placez-vous debout sur une marche en y posant seulement la partie avant de vos pieds. Baissez vos talons jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans vos mollets. Maintenez la position. Vous pouvez faire cet exercice avec une jambe seulement, en soulevant votre autre pied de la marche.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.

24. Étirement quad./BIT



Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse en gardant le bas du dos droit. Placez le pied de la jambe du bas sur le genou opposé afin de le descendre vers le plancher jusqu'à une sensation d'étirement sur le côté externe et le devant de la jambe élevée. Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Séries: 2-3 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. Étirement quadriceps



Couchez-vous sur le côté et saisissez la cheville de la jambe du dessus avec votre main afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la jambe élevée.
Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

Séries: 2-3 Tenir: 30 sec.