

# Les exercices physiques recommandés pour mon arthrose du genou

**Le site du Docteur Sélim NASSIF**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/s.nassif](http://www.docvadis.fr/s.nassif)



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

**Lorsque l'on souffre d'arthrose du genou, certains exercices simples, à faire chez soi, peuvent apporter un vrai soulagement.**

## **Exercice 1 ou 2 : au choix, pour faire travailler votre genou en extension**

**Exercice 1** : allongez-vous à plat ventre sur un lit ferme, en ne laissant dépasser que les jambes à partir du genou. Cela va naturellement mettre votre genou en extension. Restez ainsi 1 minute.

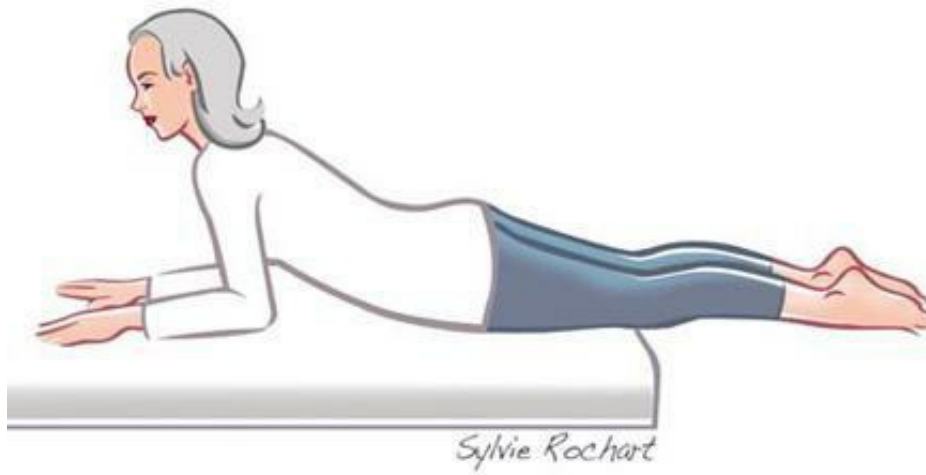
Exercice 1 pour renforcer l'extension du genou

**Exercice 2** : allongez-vous sur le dos, sur le sol, une serviette roulée sous le genou.

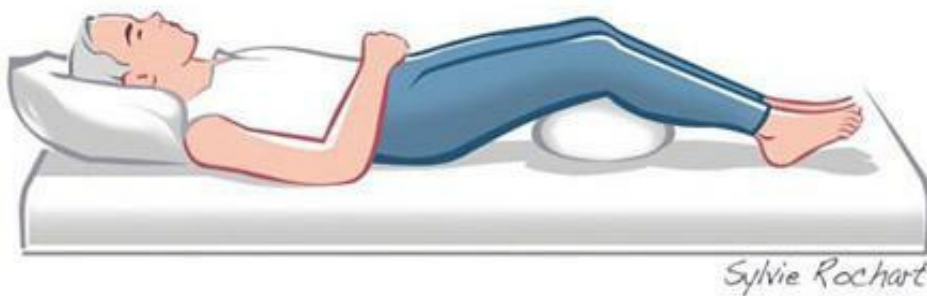
Contractez vos muscles de manière à écraser la serviette avec le genou, tout en poussant le talon (pour allonger au maximum la jambe) et en redressant la pointe du pied vers vous sans décoller le talon.

Tenez la position pendant 10 secondes environ, puis relâchez. Répétez cet exercice 10 fois par genou douloureux.

Exercice 2 pour renforcer la flexion du genou



*Exercice 1 pour renforcer l'extension du genou*



*Exercice 2 pour renforcer la flexion du genou*

### **Exercice 3 : pour renforcer les muscles en avant de votre cuisse**

Asseyez-vous bien droit sur une chaise avec un repose-pied (un annuaire de téléphone peut parfaitement faire l'affaire). Tendez ensuite la jambe à l'horizontale en prenant soin de ne pas décoller la cuisse de la chaise et en redressant la pointe du pied vers vous.

Maintenez cette position pendant 10 secondes, puis relâchez. A faire 10 fois par genou douloureux.

Exercice 3 pour renforcer les muscles avant de votre cuisse



*Exercice 3 pour renforcer les muscles avant de votre cuisse*

## **Exercice 4 :pour renforcer les muscles en arrière de votre cuisse**

Dans la même position que précédemment, assis bien droit sur une chaise avec un repose-pied sous le talon, écrasez avec force ce repose-pied avec votre talon.

Maintenez la pression pendant 10 secondes, puis relâchez. A faire 10 fois par genou douloureux.

Exercice 4 pour renforcer les muscles arrière de votre cuisse



*Exercice 4 pour renforcer les muscles arrière de votre cuisse*

## **Exercice 5 : pour étirer les muscles en avant de votre cuisse**

Couchez-vous sur le ventre. Croisez les jambes.

Fléchissez les genoux en rapprochant les talons de vos fesses sans décoller le bassin. Le pied le plus en arrière pousse l'autre.

Exercice 5 pour étirer les muscles avant de votre cuisse



*Exercice 5 pour étirer les muscles avant de votre cuisse*

## **Exercice 6 : pour étirer les tendons et ligaments situés en arrière de votre cuisse**

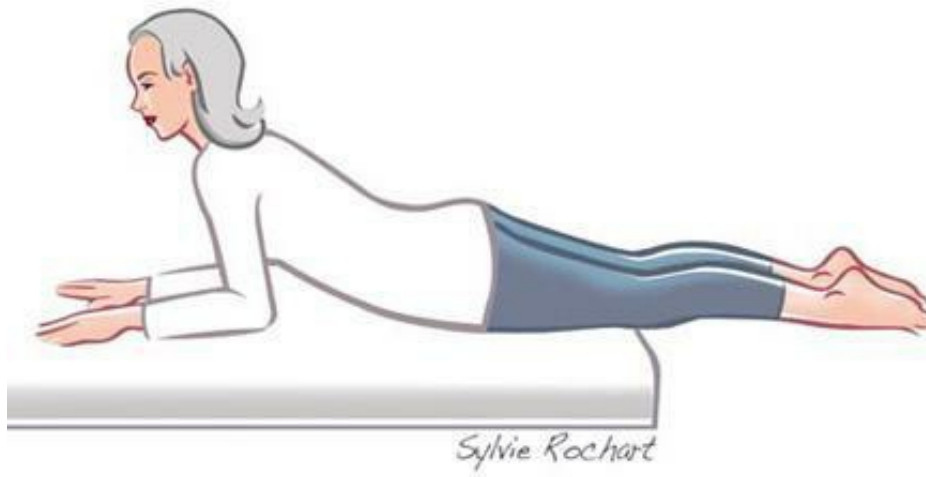
Assis sur une chaise, le talon est posé sur une autre chaise ou un tabouret, le genou étant tendu dans le vide.

Maintenez cette position le plus souvent et le plus longtemps possible (au moins 10 minutes à chaque fois) au cours de la journée (surtout si vous ressentez quelques difficultés à tendre le genou).

Tenez la position pendant 10 secondes environ, puis relâchez. Répétez cet exercice 10 fois de chaque côté (c'est-à-dire en croisant les jambes dans un sens, puis dans l'autre sens).

Exercice 6 pour étirer les tendons et ligaments situés en arrière de votre cuisse

Face à l'arthrose du genou, il existe des exercices simples à faire quotidiennement chez soi pour diminuer son enraidissement et renforcer les muscles de la cuisse.



*Exercice 6 pour étirer les tendons et ligaments situés en arrière de votre cuisse*