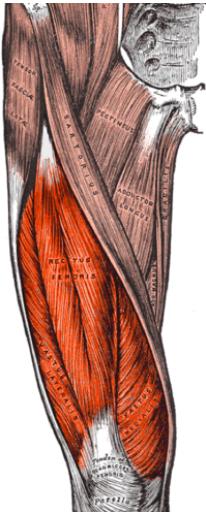




Introduction :

Les tensions anormalement élevées (rétraction ou contractures) du **quadriceps** sont responsables de douleurs de la face antérieure de la cuisse et du genou (syndrome fémoro-patellaire ou rotulien).



Pour traiter ces douleurs il est indispensable d'entretenir sa musculature (sa « souplesse ») en pratiquant des exercices réguliers d'étirements progressifs et doux.

Le quadriceps est composé de **4 chefs musculaires**. Les étirer en totalité impose d'avoir la hanche en extension. Il est plus facile de le réaliser avec un support (chaise, table ...)



Étirement :

L'étirement se fait en **avançant le bassin tout en reculant les épaules sans se cambrer** ! jusqu'à la sensation d'étirement qui doit rester indolore. Ensuite grâce à la respiration on laisse le muscle se détendre et on progresse très lentement.



Les règles = R.P.I

Ces exercices doivent être :

- **Réguliers**, idéalement tous les jours et au moins 3 fois par semaine
- **Progressifs** : il ne faut surtout pas forcer au-delà du relâchement spontané du muscle, provoqué par la respiration.
- **Indolore** : il faut que ça tire sans faire mal !