

5 exercices pour soulager les douleurs de genou

Exercices doux de mobilisation, renforcement et étirement pour retrouver un genou stable et sans douleur.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

1×

PAR JOUR

4

SEMAINES

01 · MOBILISATION DOUCE

Flexion-extension allongé

Allongé sur le dos, **glissez lentement le talon vers les fessiers** en pliant le genou, puis retendez la jambe. Mouvement fluide, pied en contact avec le sol.

15 répétitions · chaque jambe

02 · RENFORCEMENT

Contraction du quadriceps

Allongé sur le dos, jambe tendue. **Contractez le quadriceps** en appuyant le creux du genou vers le sol et en remontant le pied vers vous. Maintenez 5 secondes.

5 s contraction · 20 répétitions

03 · RENFORCEMENT

Mini-squat contre le mur

Dos appuyé au mur, pieds à 30 cm. **Descendez lentement jusqu'à 30° de flexion**, genoux dans l'axe des orteils. Maintenez 5 secondes et remontez.

5 s maintenu · 10 répétitions

04 · ÉTIREMENT

Étirement des ischio-jambiers

Allongé sur le dos, **attrapez l'arrière de la cuisse** et tendez progressivement le genou vers le haut jusqu'à l'étirement à l'arrière de la cuisse.

30 s · chaque jambe · 3 répétitions

05 · ÉTIREMENT

Étirement de la bandelette ilio-tibiale

Debout, **croisez la jambe droite derrière la gauche** et penchez le tronc latéralement vers la gauche, main sur un support. Sentez l'étirement sur le côté externe.

30 s · chaque côté · 3 répétitions

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de la stabilité

- Jamais de force sur un genou **gonflé**
- Genou suit hanche et cheville : **traiter la globalité**
- Évitez les **flexions profondes** au début
- Renforcez **avant** de reprendre le sport
- **Progressivité** : augmentez lentement

Conseil ostéopathique : les douleurs de genou sont souvent liées à un déséquilibre du bassin ou une raideur de hanche. L'ostéopathe traite le genou dans la chaîne articulaire complète.

Attention : arrêtez si le genou gonfle ou chauffe après l'effort. En cas de blocage ou de dérobement, consultez avant de commencer.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr