

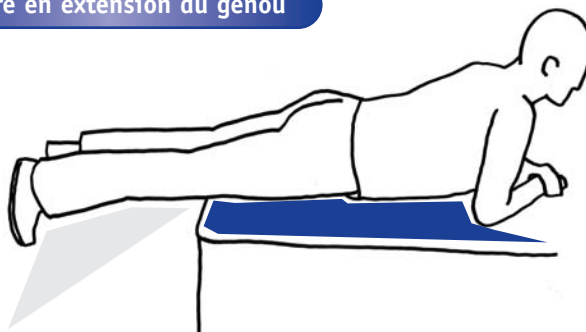
Exercices recommandés pour l'arthrose du genou ⁽¹⁾

Ces exercices sont à réaliser **quotidiennement, en dehors des périodes de poussées douloureuses**. Ils ont pour objectif d'éviter que le genou ne s'enraidisse en légère flexion et de renforcer les muscles de la cuisse.

L'idéal est de répéter **chaque exercice 10 fois**. Si vous ne faisiez aucun exercice avant, débutez très **progressivement**. En cas d'apparition de douleurs, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

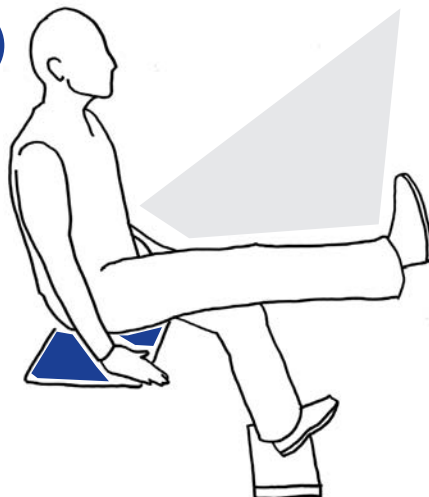
- 1 Allongez-vous à plat ventre sur un lit ferme, en laissant dépasser les pieds et les jambes en dehors. Cela va naturellement mettre votre genou en extension.

Posture en extension du genou



- 2** 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 l'assise de la chaise et en redressant la pointe du pied vers vous. Maintenez cette position pendant 10 secondes, puis relâchez. À faire 10 fois de chaque côté.

**Renforcement du muscle quadriceps
(muscle en avant de la cuisse)**



- 3** Dans la même position que précédemment, assis bien droit sur une chaise avec un repose-pied sous le talon, écrasez avec force le talon sur le repose-pied. Maintenez la pression pendant 10 secondes puis relâchez. À faire 10 fois de chaque côté.

**Renforcement des muscles ischiojambiers
(muscles en arrière de la cuisse)**

