



Les mouvements conseillés dans l'arthrose du genou

Voici certains mouvements que pourra vous conseiller votre kinésithérapeute en cas d'arthrose du genou. Demandez lui toujours de bien vous montrer les mouvements à réaliser avant de les faire seul.

Posture en extension du genou

C'est une manœuvre passive qui consiste à étirer le genou pendant une durée comprise entre 20 et 30 minutes. Le principe est de laisser le temps agir pour déformer doucement la structure étirée.

- **En pratique** : Etre en position assise ou semi-assise avec le pied reposant sur une chaise, le genou dans le vide. Possibilité de rajouter un poids sur la face antérieure de la partie inférieure du fémur ou, comme sur les photos ci-contre, de tirer sur le pied à l'aide d'une serviette enroulée. Laisser en place pendant 20 à 30 minutes.
- **Objectifs et intérêts** : Augmenter l'amplitude du genou en extension.
- **Bon à savoir** : La force exercée doit être de faible intensité pour ne pas déclencher des réactions de contractions musculaires de défense. Pour cela on utilisera un petit sac de sable d'un ou deux kilos placé sur le genou en face de la rotule. On évitera les poids plus lourds.



Renforcement du quadriceps

Le quadriceps est un muscle essentiel (station debout, marche, course...) qu'il faut à tout prix préserver en cas d'arthrose du genou.

- **En pratique** : L'exercice de la « chaise sans chaise » ou de « l'extension en décubitus ventral ».
- **Objectifs et intérêts** : Renforcer le muscle pour gagner en force, en endurance et en élasticité.
- **Bon à savoir** : On évitera les exercices où il faut tendre la jambe avec un poids attaché au bout de la cheville (le « leg extension ») et on favorisera les exercices où c'est le haut du corps qui se rapproche du sol en fléchissant le genou.



Renforcement des ischio-jambiers

Les ischio-jambiers sont les muscles à l'arrière de la cuisse.

- **En pratique** : Asseyez-vous bien droit sur une chaise, avec un repose-pied sous le talon. Ecrasez avec force le talon sur le repose-pied. Maintenez la pression pendant 10 secondes puis relâchez. A faire 10 fois.
- **Objectifs et intérêts** : Renforcer le muscle pour gagner en force, en endurance et en élasticité.
- **Bon à savoir** : Pour cet exercice, un gros livre peut remplacer le repose-pied. Dans le cabinet de votre kinésithérapeute, vous pourrez utiliser, comme sur les photos ci-contre, un ballon.



- Cordesse G. Raideur articulaire du membre inférieur et arthrose : posture, traction... travail actif. Kinésithérapie scientifique, 2009 ; 496 : 21-4.
- « Prescription des activités physiques : en prévention et en thérapeutique ». de Frédéric Depiesse, Masson Elsevier. 2009. 383 p.
- Société française de rhumatologie. Les rhumatismes c'est pas obligatoire. Idées reçues, idées fausses et vérités vraies.
- « Rééducation de l'appareil locomoteur. Tome 1 : membre inférieur » de A. Quesnot et J.-C. Chanussot, Abrégés Masson, 2e édition. 2010. 488 p.
- « Comprendre la kinésithérapie en rhumatologie » de P. Gouilly et B. Petittant, Masson. 2006. 336 p.