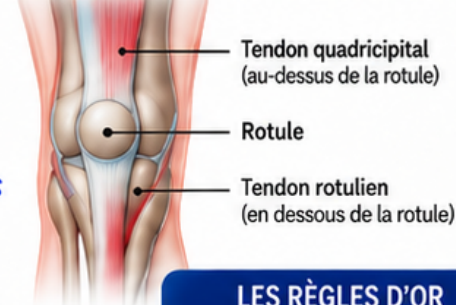




TENDINOPATHIES DU GENOU

(TENDON ROTULIEN / TENDON QUADRICIPITAL)

MON PROGRAMME D'EXERCICES À DOMICILE



OBJECTIF

Diminuer la douleur, favoriser la récupération du tendon et retrouver progressivement force et fonction au quotidien et dans le sport.

PROGRESSION GUIDÉE PAR LA DOULEUR

- ✓ Douleur acceptable : $\leq 3/10$ pendant les exercices.
- ✓ La douleur doit revenir à son niveau habituel en moins de 24h.
- ✓ Si la douleur augmente durablement : diminuer la charge ou revenir à l'étape précédente.

Des exercices simples et efficaces pour un genou plus fort !

1



AUTOMASSAGE

2 à 3 min par zone

2



ÉTIREMENTS

30 s par exercice

3



RENFORCEMENT

4 niveaux de progression

AUTOMASSAGE

Massage doux de la zone douloureuse



Effectuer un massage doux et lent autour de la zone douloureuse avec le pouce ou les doigts.

Objectifs :

- Favoriser la circulation locale
- Mobiliser les tissus
- Travailler les éventuelles adhérences

2 à 3 minutes par zone.

ÉTIREMENTS

3 étirements – 30 secondes chacun

QUADRICEPS



Debout, ramenez doucement le talon vers la fesse en gardant les genoux proches.

ISCHIO-JAMBIERS



Jambe tendue devant soi, inclinez le tronc vers l'avant en gardant le dos droit.

MOLLETS



Face à un mur, jambe à étirer en arrière, talon au sol, genou tendu.

30 secondes × 3 répétitions de chaque côté.

RENFORCEMENT

4 niveaux de progression – Du simple au plus spécifique

NIVEAU 1 CHAISE



Dos contre un mur, descendez progressivement et maintenez la position.

3 × 30 à 45 secondes

NIVEAU 2 SQUAT



Descendez progressivement puis remontez en contrôlant le mouvement.

3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions

NIVEAU 3 FENTE AVANT



Faites un pas vers l'avant, descendez verticalement puis revenez.

3 à 5 séries de 10 à 15 répétitions par jambe

NIVEAU 4 CORDE À SAUTER



Sauts légers et contrôlés. Commencez par des séries courtes et augmentez progressivement.

3 séries de 30 à 60 secondes

AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA CHARGE

LES RÈGLES D'OR



RÉGULARITÉ

Réalisez vos exercices tous les jours.



QUALITÉ

La qualité du mouvement est plus importante que la quantité.



DOULEUR LÉGÈRE ACCEPTABLE

Une douleur légère est normale pendant les exercices ($\leq 3/10$).



SURVEILLES LES 24 H SUIVANTES

Si la douleur augmente ou persiste le lendemain, revenez à l'étape précédente.



PROGRESSION GRADUELLE

Augmentez progressivement le nombre de répétitions, l'amplitude puis la charge.



SUIVI PERSONNALISÉ

Votre kinésithérapeute adapte le programme en fonction de votre évolution.



CONSEILS GÉNÉRAUX

- Évitez les gestes répétitifs et les charges lourdes en phase douloureuse.
- Adaptez votre activité sportive (réduction temporaire des impacts si besoin).
- Appliquez de la glace sur la zone douloureuse 10 à 15 min après l'effort si besoin.
- La régularité des exercices et des soins est la clé de la récupération.



CONSIGNES POUR LE RENFORCEMENT

- Mouvement lent et contrôlé, sans à-coups.
- Commencez par une amplitude confortable.
- Augmentez d'abord le nombre de répétitions, puis l'amplitude et enfin la charge.
- Passez au niveau supérieur lorsque l'exercice devient facile et reste bien toléré dans les 24h.
- Intégrez la corde à sauter progressivement, sur un sol souple.

« Un tendon plus fort aujourd'hui, plus de mouvement demain. »

