

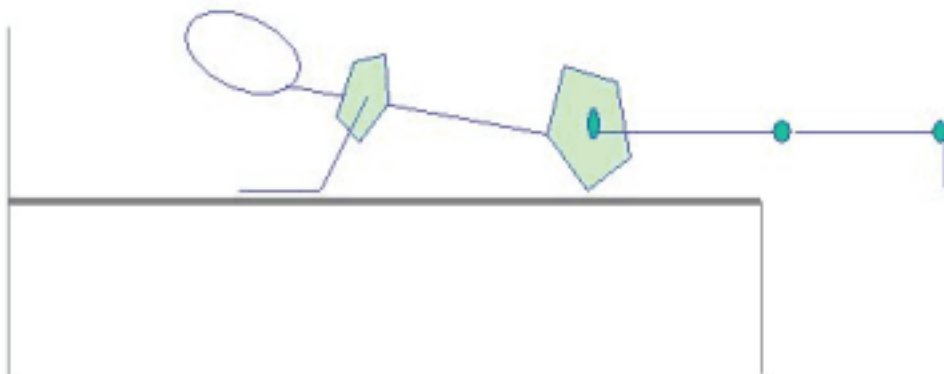
Exercices recommandés pour l'arthrose du genou

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.

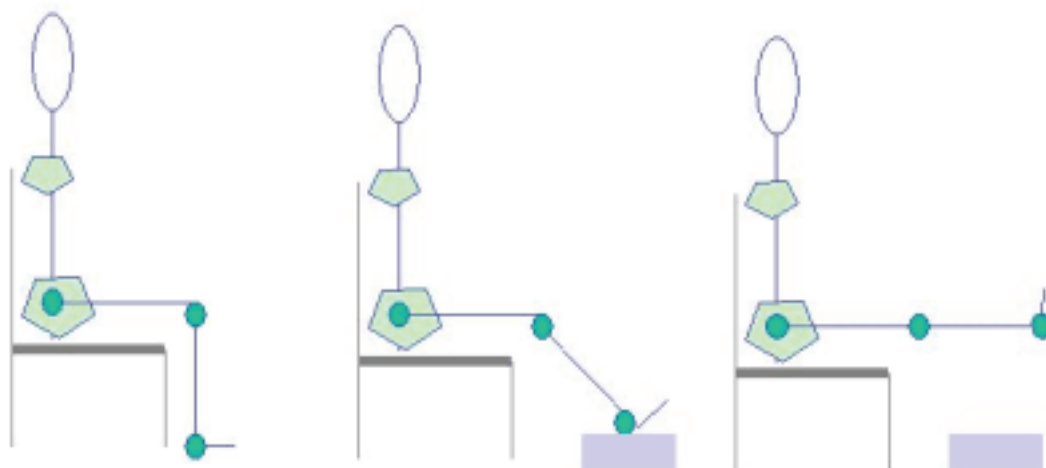
1° Allongez-vous à plat ventre sur un lit ferme, en laissant dépasser les pieds et les jambes en dehors. Cela va naturellement mettre votre genou en extension.

Posture en extension du genou



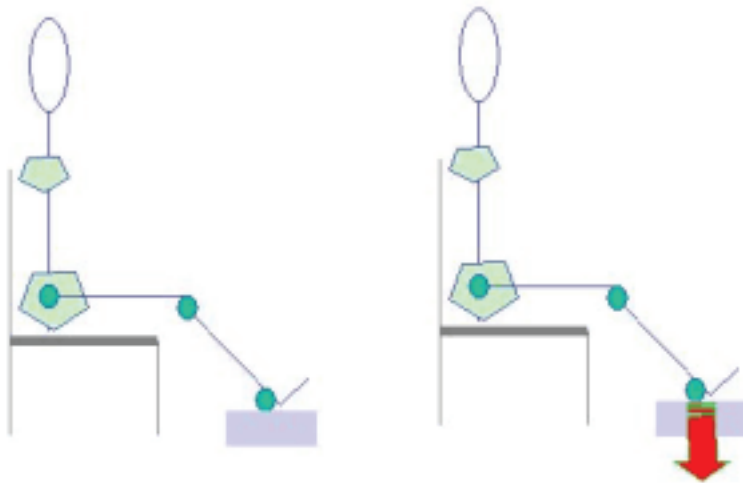
2° Asseyez-vous bien droit sur une chaise, avec un repose-pied (un annuaire de téléphone peut parfaitement faire l'affaire). Tendez ensuite la jambe à l'horizontale en prenant soin de ne pas décoller la cuisse de l'assise de la chaise et en redressant la pointe du pied vers vous. Maintenez cette position 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. A faire 10 fois de chaque côté.

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



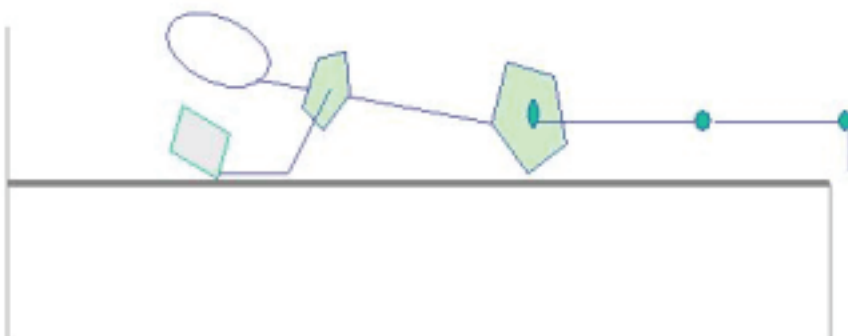
Exercices recommandés pour l'arthrose de la hanche

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

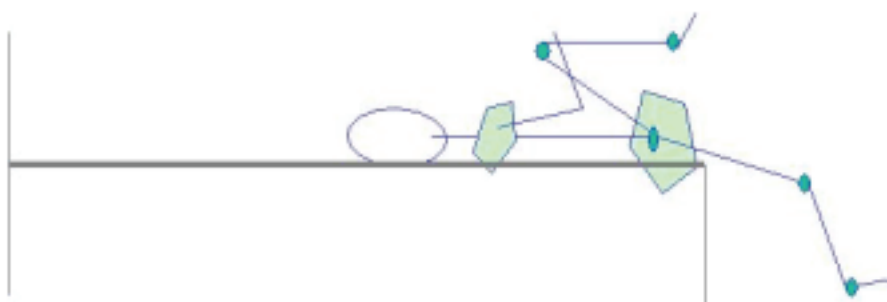
1° Pendant des moments de lecture par exemple, allongez-vous à plat ventre sur un lit ferme ou un tapis, en relevant le tronc et en reposant sur les avant bras et les coudes.

Posture en extension de la hanche



2° Allongez-vous sur le dos en bout de lit, les fesses reposant sur le bord du lit. Pliez une jambe et amenez le genou le plus près possible de votre poitrine. L'autre jambe est détendue, dans le vide, en prenant soin de ne pas appuyer le talon reposant sur le sol. Maintenez la position pendant 10 secondes puis relâchez. A faire 10 fois de chaque côté.

Etirement de la hanche



3° Couchez-vous sur le côté. Prenez soin de vous installer confortablement en vous accoudant et en reposant votre tête sur la main. Maintenez votre dos droit, ne vous cambrez pas. Stabilisez la position en fléchissant un peu la jambe qui repose sur le sol et en posant devant vous, la main opposée. Élevez la jambe tendue, en l'écartant de l'axe de votre corps et maintenez la position pendant 10 secondes puis reposez la jambe au sol. A faire 10 fois de chaque côté.

Renforcement des muscles de la hanche

