



**Centre de Rééducation
et de Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sépard
38000 Grenoble
Tel : 04 76 96 66 74
Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation
Balnéothérapie
Kinésithérapie du sport
Ondes de choc
Au cabinet / A domicile*

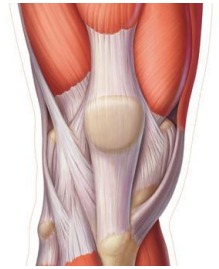
**BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael**

**AUDRAS Chloé
DURAND Aurélien
MARSEILLE Grégoire
NOTHBAAR Mathieu
RONAT-MALLIE Ana
VITETTA Lucile**

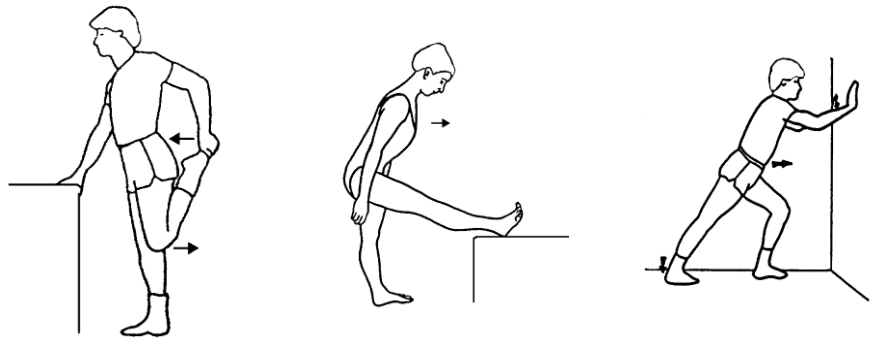
*Masseurs-Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

EXERCICES A DOMICILE : TENDINOPATHIE ROTULIENNE

A faire quotidiennement (durée théorique = 12 semaines !!!) :



1/ Etirements Quadriceps + Ischiojambiers + Triceps sural



2x30s / étirements :

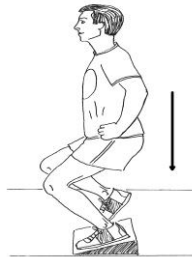
2/ Travail excentrique cicatriciel

4 à 6 séries de 10

Descendre sur 1 pied et remonter sur les 2.

Débuter avec le poids du corps la semaine 1 puis augmenter en rajoutant du poids chaque semaine.

L'exercice ne doit pas déclencher de douleur (sauf un peu vraiment à la fin des séries).



4/ Etirements

(5/ glacage + Massage transverse profond)

Se masser avec un glaçon.

