



**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 : LESION DES ISCHIOJAMBIERS (aigu)

Voici une fiche d'exercice pour vous permettre de continuer la rééducation à domicile.

Ne pas dépasser 2/10 sur l'échelle Numérique de Douleur

Exercice 1 : Demi Squats

Réaliser 4 séries de 10 Rep



Exercice 2 : Pont Bipodal

Décoller les fesses et aligner les enoux, les hanches et les épaules.

Faire 3 x 10 rep



Exercice 3 : Contraction statique des Ischiojambiers

Plier la jambe à 90° et enfoncer le talon.

Tenir 5s, 3 séries de 5

Si pas de douleur recommencer l'exercice en allongeant la jambe à 60° de flexion, puis à 30°.



Exercice 4 : Contraction des ischiojambiers sans charge

Allongé sur le ventre, plier la jambe au maximum et redescendre doucement.

3 x 12 rep.



Exercice 5 : Etirement dynamique

Allongé sur le dos, ramener la cuisse contre la poitrine. Puis lever le pied doucement en s'arrêtant juste avant de sentir la douleur.

3 x10 rep

