



**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**

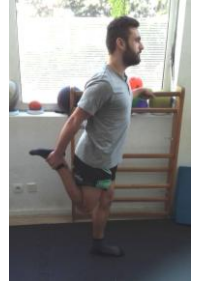
*Masseurs-Kinésithérapeutes  
Diplômés d'Etat*

## EXERCICES A DOMICILE : SYNDROME ROTULIEN

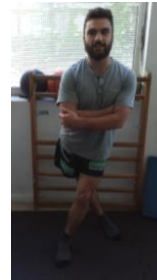
Voici une fiche d'exercice pour vous permettre de continuer la rééducation à domicile.

### Exercice 1 : Etirements

. Etirements de la chaîne antérieure : 3x40s.  
Attention à la position du bassin (amener le bassin en arrière)



. Etirements ischio-jambiers : 3x40s



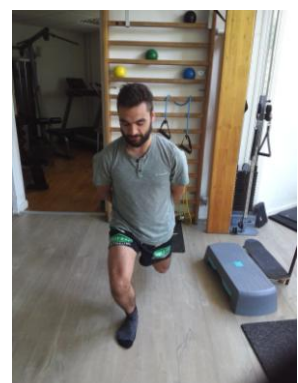
. Etirements bandelette ilio-tibiale : 3x40s



. Etirements triceps : 3x40s

### Exercice 2 : Renforcement musculaire du quadriceps

- Montée et descente de marche, attention à garder le genou dans l'axe (ne pas le laisser rentrer vers l'intérieur).
- Fente avant sur le genou atteint (même consigne pour la position du genou)
- 3 séries de 15 répétitions.



### **Exercice 3 : Travail d'équilibre sur plan instable**

- Tenir genou légèrement fléchi sur une mousse ou sur un plan instable. Augmenter la difficulté en tournant la tête ou en fermant les yeux.
- Toujours garder le genou dans l'axe.
- 3 séries de 10 répétitions, tenir 10s.



### **Exercice 4 : renforcement musculaire des fessiers**

- Squat avec élastique au dessus des genoux, pieds écartés.
- Marche sur le coté avec élastique
- 3 séries de 15 répétitions ou 4 allers-retours dans un couloir d'environ 10 m.



### **Exercice 5 : Renforcement ischio-jambiers**

- Ramener le genou atteint vers la fesse, résistance appliquée avec le membre controlatéral à la montée et pour retenir la descente
- 3 séries de 10 répétitions

