



**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*

AUDRAS Chloé
BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

DURAND Aurélien
MEDVES Marion
NOTHBAAR Mathieu
PIGNAL Simon
REMY Gael
SALIQUE Manon

*Masseurs -Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

EXERCICES A DOMICILE : Genou Post-Op Phase hypertrophique

PHASE 3 : Endurance musculaire / Hypertrophie

Faire des séries de 15-20 répétitions pendant 3 semaines.
Puis passer sur des séries de 8 à 12 répétitions.

De 3 à 5 séries / exercice.

Récupération de 30s à 2min.

Avec une intensité autour de 7/8 dans
l'échelle ci contre.

Adaptez la charge en conséquence (sac à
dos lesté, élastiques...)

ÉCHELLE DE BORG MODIFIÉE

Cote	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

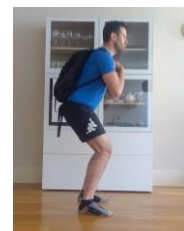
LÉGENDE :
Intensité faible
Intensité modérée
Intensité élevée

- **Exercices orientés Quadriceps :**

<https://www.youtube.com/watch?v=zRQtnLnPxbo&feature=youtu.be>

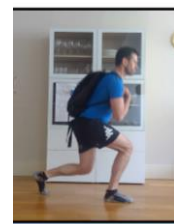
Squat bipodal

Descendre comme pour s'asseoir et remonter.
Aller jusqu'à cuisse à l'horizontal si le genou le
permet.



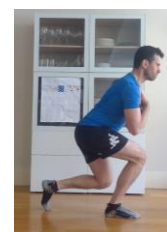
Fente avant

Si pas de douleur au genou, descendre jusqu'à ce
que le genou arrière effleure le sol et remonter.



Squat Bulgare / Split Squat

Pied côté opéré devant.
L'appui arrière est surtout pour
vous équilibrer. Le poids est sur
l'avant. Descendre jusqu'à 90° de
flexion de genou.



Step up

Monter sur une marche et redescendre.
Pousser bien avec le pied du dessus.



Leg extension en isométrie (flexion genou 45-90°)

S'installer sur une chaise (haute) et venir pousser votre pied contre le bord du lit / canapé.

Dans cet exercice tenir la position 10 à 15 secondes, repos même temps.

1 série = 3 x 10 à 15s



- **Ischiojambiers** : <https://www.youtube.com/watch?v=gyxGIKtZX0s&feature=youtu.be>

A plat ventre

Monter et descendre le pied lésé (ici droit) avec une résistance de l'autre jambe.



Sur le dos talons qui glissent (serviette/skate sous les talons)

Décoller les fesses, puis essayer de faire glisser les talons jusqu'à tendre les jambes complètement et revenir



Sur le dos, talon sur chaise (1 seule jambe)

Décoller les fesses jusqu'à aligner épaules/hanches/genoux.

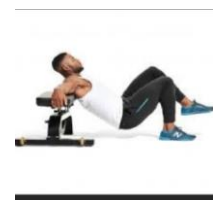
D'abord sur 2 pieds, puis sur 1 pied.

Varié la flexion de genou



Hip Thrust (mix quadri / IJ)

Décoller les fesses au maximum et redescendre. Varier la flexion de genou. + le pied avance plus ce sera dur pour les ischios)



- **ABD/RE de hanche (Fessiers)** :

<https://www.youtube.com/watch?v=51Qi-SLrwHE&feature=youtu.be>

Gainage lateral (posé sur le genou)

Tenir la position 10 à 15s, repos même temps.

1 série = 3 x 10 à 15s.



Abduction de hanche avec élastique

Allongé sur le côté, élastique au-dessus des genoux : décoller la jambe du dessus de 30°, et revenir. Garder la jambe tendue.



Abduction en charge

Ecarter le genou libre vers l'extérieur et revenir. Bien maintenir le genou en appui dans l'axe.
A faire des 2 côtés !



Pont lombaire + élastique

Décoller les fesses, écarter les genoux (faire le nombre de répétitions demandé)



- **Mollets**

Montez sur votre pointe de pied avec step (ou livre).



- **Exercices de stabilisation**

<https://www.youtube.com/watch?v=UZypR8z9R9Q&feature=youtu.be>

Attention = Garder le genou vraiment dans l'axe ! Contrôler le genou pour qu'il n'y ai pas de mouvement latéral ou de rotation ! Varier la flexion de genou (de légèrement fléchi à 60° de flexion).

Faire 10 séries de 10s pour commencer puis augmenter.

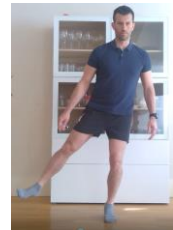
Equilibre sur 1 pied. Yeux ouverts / yeux fermés

Tenir la position 10 à 15s, varier la flexion de genou. Yeux ouverts puis yeux fermés si bonne maîtrise.



Equilibre sur 1 pied en bougeant la jambe libre

Bouger la jambe libre en avant/ en arrière puis sur le côté si bonne maîtrise



Equilibre sur 1 pied en jouant avec une balle

Lancer et récupérer la balle. Ou faire rebondir la balle et la récupérer. 1 série = 10 lancers

