

# Coxarthrose - Gonarthrose - Exercices

Les exercices décrits sont à effectuer quotidiennement. Ils doivent **toujours rester indolores** pendant et après les séances. Le type d'exercice vous est prescrit par le médecin. Il vous indiquera, au fur et à mesure des progrès quels exercices faire et à quel rythme. Il ne sert à rien d'en faire plus que ce qui a été prescrit.

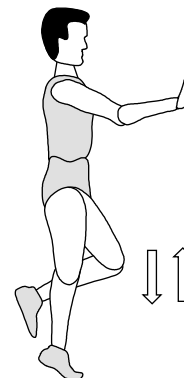
## 1. Posture d'extension

Assis, mettre le talon sur un tabouret et laisser se tendre le genou en se détendant au maximum pendant 5 à 10 mn. La posture peut aussi se faire sur le ventre



## 6. Pointe de pied

Debout sur 1 ou 2 jambes, monter et descendre lentement sur la ou les pointes de pied.



## 2. Pédalage dans le vide

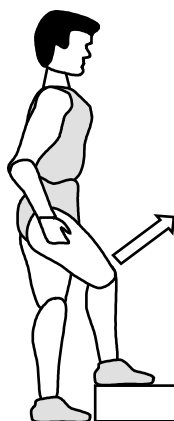
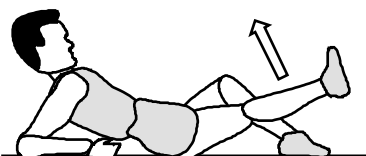
En position allongée ou semi-allongée, faire des pédalages dans le vide pendant quelques minutes afin d'entretenir la mobilité active des genoux.

## 3. Entretien de la flexion du genou

Au cours ou après le pédalage, saisir sa jambe pour fléchir au maximum le genou. Tenir quelques secondes avant de relâcher la prise.

## 4. Renforcement du Quadriceps allongé

En position semi-allongée, soulever la jambe tendue de quelques centimètres en tirant les orteils et le pied au maximum vers soi. Tenir 6", reposer le talon 6". Faire des séries de 10 et faire 10 séries dans la journée. Pour intensifier l'exercice, il est possible de mettre une charge au niveau de la jambe ou du pied.

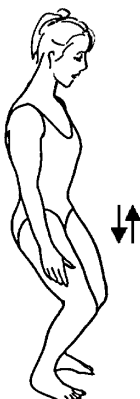


## 7. Renforcement du Quadriceps debout (Step)

Debout devant une marche de 10 cm, monter lentement avec une jambe et redescendre avec l'autre jambe puis faire l'exercice avec l'autre jambe. Faire des séries de 10

## 5. Renforcement du Quadriceps debout

Debout sur 1 jambe, monter et descendre lentement en fléchissant légèrement les jambes. L'exercice peut se faire sur les 2 jambes ou sur une seule, Faire des séries de 10.



## 8. Équilibre sur un pied

Se mettre sur un pied avec un appui à proximité pour se tenir si besoin et tenir le plus longtemps possible (30°) sur une jambe puis sur l'autre