

## Exercice type pour la GONALGIE

### Principe d'Extension en charge

Date :

Pour :

#### Règles communes :

- Chaque fois que la douleur initiale revient.
- 3 à 5 fois par jour même si pas de douleurs.
- Uniquement les exercices sélectionnés pour VOUS, et surtout **LENTEMENT**.

#### Exercice :

##### Etape 1 : Position de départ



- Pied posé au sol en avant.
- Genou presque tendu
- Mains au dessus de la rotule

##### Etape 2 : Position d'arrivée



- Tendre le genou = le descendre vers le sol
- Appuyer en fin de mouvement vers le bas et l'arrière
- Maintenir 2 ou 3 secondes
- Relâcher la pression et l'extension doucement.
- Répéter l'opération plusieurs fois.

#### Posologie :

répétitions,

séries par jour.

#### Remarques :

- L'apparition de « nouvelles » douleurs (ex: courbatures) est normale.
- La localisation de vos symptômes (concentration de la douleur) est un très bon signe, même si elle s'accompagne d'une augmentation temporaire.
- Si les symptômes augmentent ou s'étalent avec la répétition des exercices, arrêtez-les jusqu'à la prochaine séance, et prenez contact avec votre kinésithérapeute.