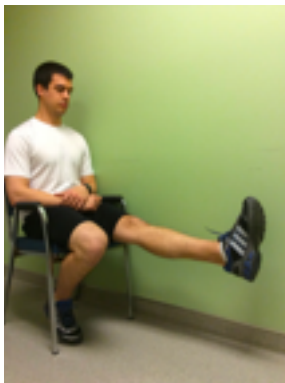


Progression et alternative autour de l'extension de genou niveau 1

L'extension de genou est l'une des directions les plus utiles pour réduire un dérangement. Lors de son étude de prévalence, publiée en 2012, Steven May retrouve 40 dérangement sur 44 réduisant en extension.

Voici la progression que j'ai apprise à Austin lors de mon stage pour le diplôme Mckenzie et que j'utilise tous les jours.

Feu orange = progression



extension en décharge



EED avec surpression



E en charge partiel



Extension en charge complète

Feu rouge = régression

Feu Vert

Continuer au même niveau de force

Progression et alternative autour de l'extension de genou niveau 1

Comme bien souvent pour le membre inférieur, la progression des forces s'effectue en mettant le membre en charge.

En cas de feu rouge la première conduite à tenir est de régresser dans les forces (on y pense jamais mais c'est ce qu'il y a de plus et de plus efficace). Après plusieurs jours, envisager une nouvelle progression.

Dans le cas d'un feu rouge systématique lors du passage en charge, ou d'une réduction partielle avec cette progression, il faut se référer à la fiche « niveau 2 ».

Dans le cas d'un feu rouge dès le premier niveau de progression (i.e. Extension en décharge) envisager une catégorie autre (problème inflammatoire consécutif à un trauma, pathologie séreuse sous-jacente...). La conduite à tenir est de donner des conseils de protection (repos, diminution voir arrêt des contraintes, glace ...) pendant 2 ou 3 jours puis re-évaluer. Si la situation n'a pas évolué, il faut re-adresser le patient au médecin.

Lorsque le dérangement est réduit, re-introduisez **graduellement** l'activité physique. D'abord dans un milieu contrôlé (votre cabinet). Utilisez des squats, monter de marche, fentes. Contrôlez avant pendant et après la séance que le genou ne se dérègle pas (amplitude complète et indolore). Progressez en utilisant des poids. Re-introduisez graduellement la course à pied. En dernier introduire les activités balistiques et dynamiques, i.e. saut, shoot, réception, sprint... Lors de la reprise sur le terrain apprendre au patient à contrôler l'état de son genou ainsi que les premiers signes de re-dérangement.

Classiquement (mon expérience personnelle) les dérangement de genou sont plutôt stables.