

Exercices type pour la GONALGIE

Principe d'Extension avec surpression

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 sur une chaise ou une marche d'escalier.
- Genou presque tendu

Etape 2 : Position d'arrivée



- Tendre le genou = le descendre vers le sol
- Appuyer avec les mains au dessus de la rotule, en fin de mouvement
- 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.