

Syndrome fémoro-patellaire

1) Automassage de la bandelette. Ce sera douloureux !

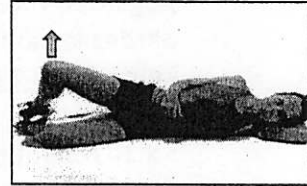
- Assouplir le côté de la cuisse, de la hanche jusqu'au genou
- Rouleau à pâte, *foam roller*, balle de tennis
- Succion avec siphon de toilette ou ventouse

2) L'huître

- Couché sur le côté, les genoux pliés, pieds collés
- Décollez le genou supérieur sans bouger le bassin

3 x 10 répétitions

Monter et descendre en 2 secondes

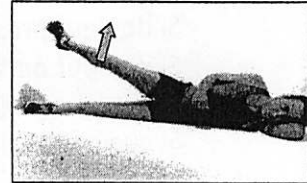


3) Les fessiers à la Jane Fonda

- Couché sur le côté, les jambes droites
- Levez la jambe vers l'arrière, avec le pied tourné vers le haut
- Sans mouvement de bassin

3 x 10 répétitions

Monter et descendre en 2 secondes



4) 1/2-squat sur une jambe, collé au mur

- Debout sur la jambe blessée, de côté
- L'autre genou plié et appuyé au mur
- Tout en contrôlant la descente du 1/2-squat, poussez constamment avec le genou dans le mur

3 x 10 répétitions

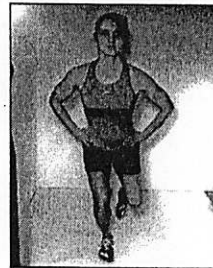
Monter et descendre en 2 secondes



5) 1/2-squat sur une jambe en équilibre

- Debout sur jambe atteinte
- Contrôlez la descente lentement (comme pour s'asseoir)
- Gardez le bassin droit : serrez la fesse de la jambe d'appui
- Gardez la rotule alignée avec 2e orteil
- Évitez les mouvements de la rotule vers l'intérieur : gardez la rotule alignée avec le 2^e orteil

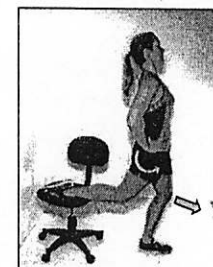
2-3 x 10 répétitions par jour



6) Étirement du quadriceps

- Pied de la jambe atteinte sur une chaise, derrière vous
- Gardez le genou légèrement derrière vous
- Bascule du bassin : serrez les fesses et les abdominaux
- Pliez l'autre genou

Tenir 30 secondes, 2x



Alexandra Bwenge MD, Dip. Méd. Sport & Patrick Gendron, Dip. physiothérapeute du sport SPC 2016 -
Reproduction autorisée sans modifications

Tendon de la rotule

1) Protocole de SQUAT

- Squat sur une jambe
- Contrôlez la descente sur 2 secondes
- Gardez genou bien droit, rotule alignée avec 2^e orteil (regardez-vous dans un miroir)
- Gardez le bassin bien droit (serrez la fesse)
- Remontez à 2 jambes

3 x 10 répétitions

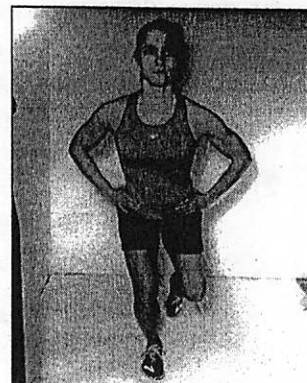
Douleur max à 2-3/10 pendant l'effort

Si douleur présente pour 1-2 séries ☺

Si douleur persiste après > 1 heure, diminuer le poids (ou faire à 2 jambes)

Si douleur présente pour les 3 séries, diminuer le poids (ou faire à 2 jambes)

Si aucune douleur, augmenter avec poids (haltères ou livres dans un sac à dos) !



2) Étirement du quadriceps

- Pied de la jambe atteinte sur une chaise, derrière vous
- Gardez le genou légèrement derrière vous
- Bascule du bassin : serrez les fesses et les abdominaux
- Pliez l'autre genou

Tenir 30 secondes, 2x

