

## Soulager ses genoux en restant à la maison.



Fondation Arthrose

Fondation privée créée en 2015

Les **ischio-jambiers** (muscles situés à l'arrière de la cuisse) et les **jumeaux** (muscles du mollet aussi appelés gastrocnémiens) font partie de **la chaîne postérieure** (formée par les muscles à l'arrière du corps). Cette chaîne a tendance à se raccourcir avec le vieillissement. Lorsque les muscles sont trop courts (rétractés), comme dans l'arthrose, ils provoquent en effet une flexion permanente du genou (flessum). Les étirer va permettre de s'étendre et ainsi diminuer les pressions dans l'articulation, donc la douleur.

### Leçon 2 : Bien s'étirer pour diminuer la douleur

Voici **3 exercices** pour lutter contre le flessum du genou :

#### 1. Etirer les ischio-jambiers.

Debout face à une chaise (un tabouret ou une marche d'escalier), placez la jambe douloureuse dessus et tendez-la. Les mains sur les hanches, basculez le tronc vers l'avant. Redressez le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide. Abaissez le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses. Tenez 30 secondes et étirez la jambe opposée si nécessaire.



#### 2. Etirer les jumeaux.

Debout face à un mur, placez les pieds à environ un mètre de celui-ci et avancez le pied du côté opposé à votre arthrose du genou. Inclinez le tronc vers l'avant en maintenant le bassin dans l'alignement du tronc et le genou qui souffre tendu. Maintenez la position 30 secondes et répétez l'exercice 3 fois. Pour accentuer l'étirement du mollet, éloignez-vous du mur. La douleur doit être supportable.



#### 3. Etirement de la chaîne musculaire postérieure.

Allongé sur le dos, mettez les jambes contre un mur en ayant le bassin le plus près possible de celui-ci. Tendez les genoux afin de ressentir une tension dans les muscles derrière les jambes. Vous pouvez augmenter la tension en ramenant la pointe des pieds vers vous pour avoir une action sur l'ensemble des muscles de la chaîne postérieure.



**Les informations et conseils repris sur ce document ne peuvent se substituer à un avis médical.**