

## Soulager ses genoux en restant à la maison

Les muscles de la cuisse doivent être forts et « vigilants » pour protéger au mieux le genou lors de la marche ou de la course. Cette « vigilance » est assurée par le contrôle neuromusculaire. Il s'agit de la capacité des muscles à se contracter au bon moment et de façon coordonnée pour protéger l'articulation lors du mouvement. En d'autres mots, c'est leur capacité à amortir les contraintes mécaniques et à stabiliser l'articulation lors de nos déplacements. Il est donc important de reprogrammer les muscles à cette fonction.

### Leçon 3 : Travailler le contrôle neuromusculaire

Voici trois exercices simples permettant la reprogrammation neuromusculaire. Il est recommandé de réaliser **ces trois exercices deux fois par semaine**.

Si vous avez des douleurs importantes, commencez doucement et augmentez progressivement l'amplitude des mouvements. Chaque minute d'activité physique compte !

#### 1. Déplacement vers l'avant

Debout les pieds joints, si possible devant un miroir (c'est mieux mais pas indispensable).

Avancez le pied du côté sain (environ 50-80 cm) et fléchissez le genou en le gardant dans l'axe. Observez et captez un maximum de sensations en provenance de votre genou.

Restez 10 secondes. Revenez à la position initiale.

Recommencez en avançant cette fois le pied du côté de votre genou douloureux. Observez et ressentez. Restez 10 secondes et revenir à la position initiale.

Reproduisez le mouvement 5 fois de chaque côté. Au début, si vous avez la moindre crainte, prenez appui sur une chaise, un meuble ou le bord d'une table.



## 2. Déplacement latéral

Debout les pieds joints, si possible devant un miroir pour permettre l'observation. Déplacez latéralement le pied du côté sain (d'environ 50-80 cm) et fléchissez le genou.

Maintenez la position 10 secondes. Observez et captez un maximum d'informations en provenance de votre genou. Revenez à la position initiale.

Recommencez en déplaçant le pied du côté de votre genou douloureux.

Fléchissez votre genou et restez 10 secondes dans la position. Observez et ressentez.

Comparez vos sensations en provenance des deux genoux.

Reproduisez le mouvement 5 fois de chaque côté.



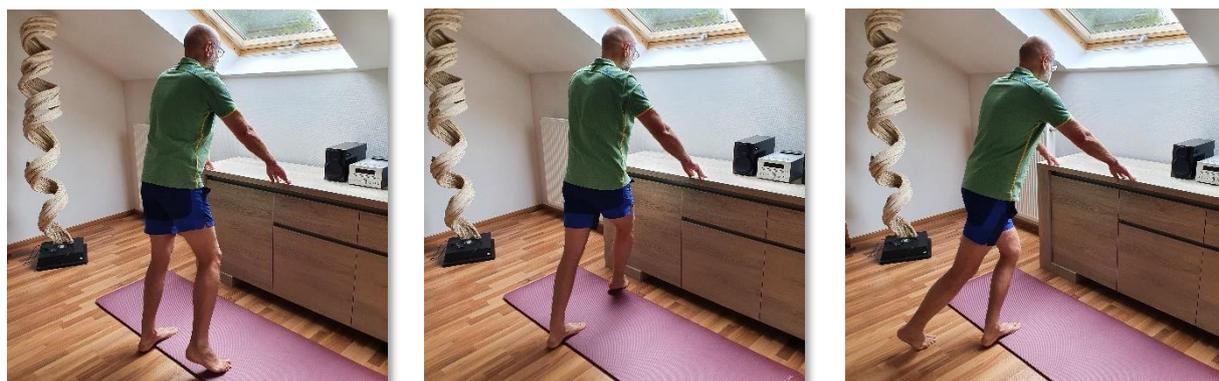
## 3. Le twist

Debout les pieds joints. Le pied du côté sain reste fixe et le genou légèrement fléchi. Faites tourner le pied du côté douloureux vers l'avant en passant devant le pied d'appui, et puis vers l'arrière en passant derrière le pied d'appui.

Changez de pied et recommencez.

Comparez vos sensations en provenance des deux genoux.

Reproduisez le mouvement 5 fois de chaque côté.



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