

Soulager ses genoux en restant à la maison

Il est conseillé de **maintenir une activité physique régulière**, même en cas d'arthrose évoluée. Or, quand on a mal aux articulations, on a tendance à moins bouger. Et la période de confinement n'arrange rien. Or, **il faut bouger pour aller mieux !** Réaliser des exercices physiques fréquemment ralentit la dégradation articulaire, améliore la stabilité des articulations et prévient l'enraidissement. En plus, de bons muscles renforcent le système immunitaire.

Leçon 1 : Renforcer ses quadriceps

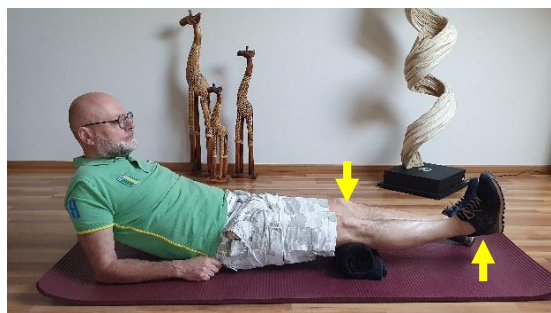
Le quadriceps est le muscle situé à l'avant de la cuisse. Il protège le genou lors de la marche, en absorbant les contraintes mécaniques. Il est donc important de le renforcer.

Voici **3 exercices faciles à réaliser** et qui ne demandent aucun matériel spécifique :

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos appuyé sur le dossier et les pieds bien à plat. Tendez un genou. Tenez 7 secondes. Passez à l'autre jambe. Répétez l'exercice 5 fois.



2. Allongez-vous sur un tapis (ou dans votre divan). Placez un coussin sous vos genoux (ou un essuie enroulé). Poussez le creux du genou sur le coussin et décollez le talon. Tenez 7 secondes. Passez à l'autre jambe. Répétez l'exercice 5 fois.



3. Allongez-vous. Ecartez légèrement la jambe à renforcer. Fléchissez la jambe opposée. Levez la jambe à renforcer d'environ 10 cm. Tenez 7 secondes. Passez à l'autre jambe. Répétez l'exercice 5 fois.



Il est recommandé de réaliser **3 séries de 5 exercices par jour** et de **se reposer au moins 3 minutes entre chaque série**. N'oubliez pas **respirer profondément** pendant toute la durée des séances. Si vous avez des douleurs importantes, commencez doucement et augmentez progressivement l'intensité et la durée des exercices. Chaque minute d'activité physique compte !

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