



LYON**ORTHO**CLINIC

Le Stretching

Dr David DEJOUR, Dr Guillaume DEMEY, Dr Nicolas BONIN,
Dr Willy GRASSET, Dr Didier GUIGNAND, Dr Florent WEPPE,



Lyon-Ortho-Clinic

29 Avenue des Sources · B A T B · 69009 Lyon · F R A N C E

T + 33 472 2000 00 · F +33 472 5291 16

info@lyon-ortho-clinic.com

www.lyon-ortho-clinic

Vous souffrez de douleurs aux genoux. L'examen clinique et radiographique de vos membres inférieurs ne montre pas de pathologie susceptible de bénéficier d'un traitement chirurgical. Il existe en revanche une raideur et un déséquilibre dans la tension de vos muscles.

Ce phénomène augmente les pressions sur la rotule et exerce un effet néfaste sur le genou. Il est dès lors très important d'arriver à étirer et équilibrer – plus que de renforcer – votre système musculaire.

Voici quelques exercices simples que vous pourrez pratiquer à domicile et qui vous permettront d'atteindre cet objectif. Les exercices 1 à 3 sont spécifiques pour assouplir la musculature antérieure de la cuisse alors que les exercices 4 à 6 font travailler la musculature postérieure. Les exercices 7 à 9 permettent de renforcer les muscles abdominaux et dorsaux sans traumatisme au niveau du rachis dorso-lombaire.

Une bonne statique de la partie haute du corps protège la partie basse (membres inférieurs).

Le principe du stretching

Le stretching comprend 3 actions principales :

- Contracter** Contracter le muscle avec la force la plus grande possible en opposant une résistance et sans raccourcissement du muscle (contraction isométrique). Conservez la position 10 à 30 secondes.
- Décontracter** Relâcher pendant 2 à 3 secondes.
- Tendre** Stretcher ! Tendre le muscle en douceur aussi loin que vous pouvez et conserver cette position pendant le même temps que vous avez contracté le muscle (10 à 30 secondes).

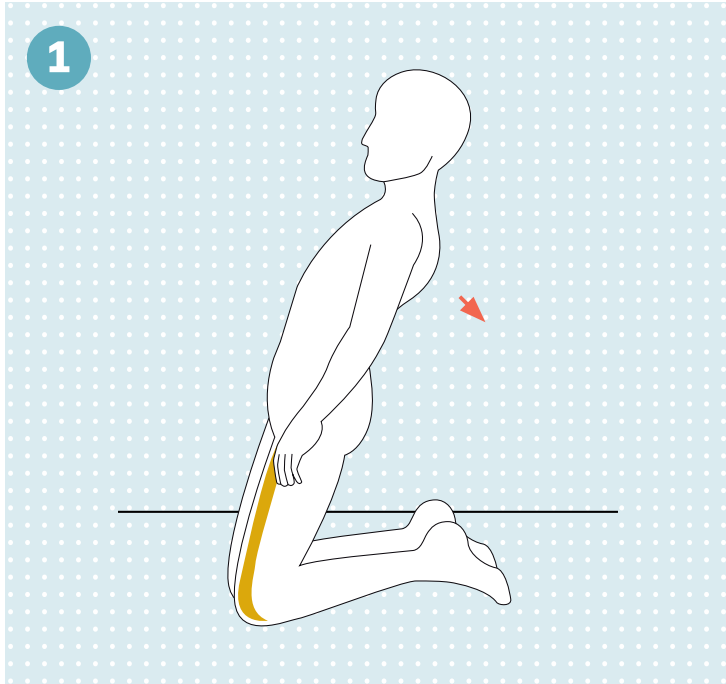
C'est la méthode de tension musculaire la plus agréable. Elle est en même temps efficace et l'augmentation de la mobilité qui en résulte est étonnamment rapide

A.B.C. du stretching

Ne confondez pas le stretching avec l'étirement actif à répétition. C'est la vieille méthode erronée dans laquelle on choisissait un mouvement que l'on répétait souvent à fond. De tels exercices sont beaucoup plus mauvais que le stretching. Ne tendez pas à la répétition !

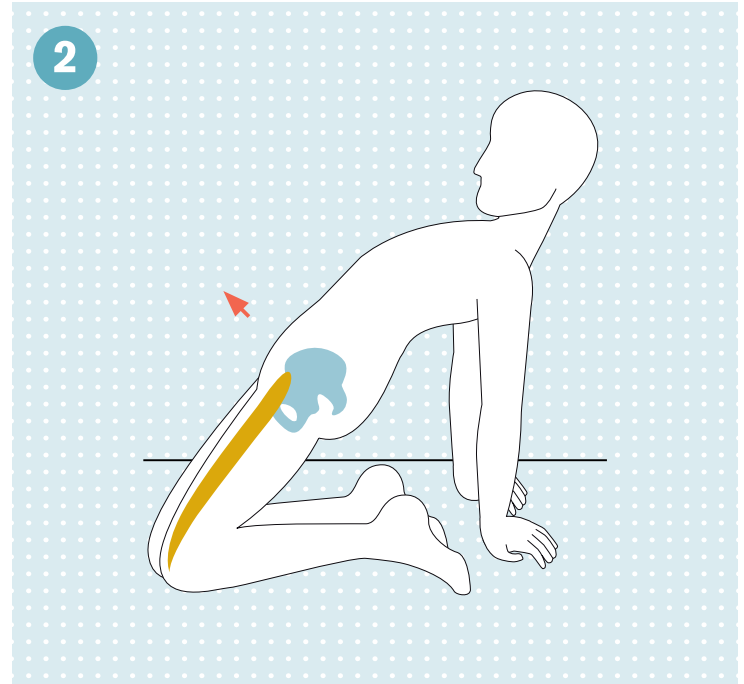
- ▶ **Contracter** d'abord le muscle en position statique le plus possible pendant 10–30 secondes
- ▶ **Décontracter** le muscle entièrement pendant 2–3 secondes
- ▶ Puis mettez le muscle en **tension** doucement, aussi loin que vous le pouvez sans que la douleur apparaisse, et tenez la position 10–30 secondes
- ▶ Penser au muscle que vous entraînez et « sentez » votre mouvement
- ▶ Respirer calmement et en cadence tout le temps. Ne retenez jamais votre souffle
- ▶ Garder le corps par ailleurs dans une position économique. L'effet du stretching est meilleur si l'on est décontracté

Exercice N° 1



Contraction :

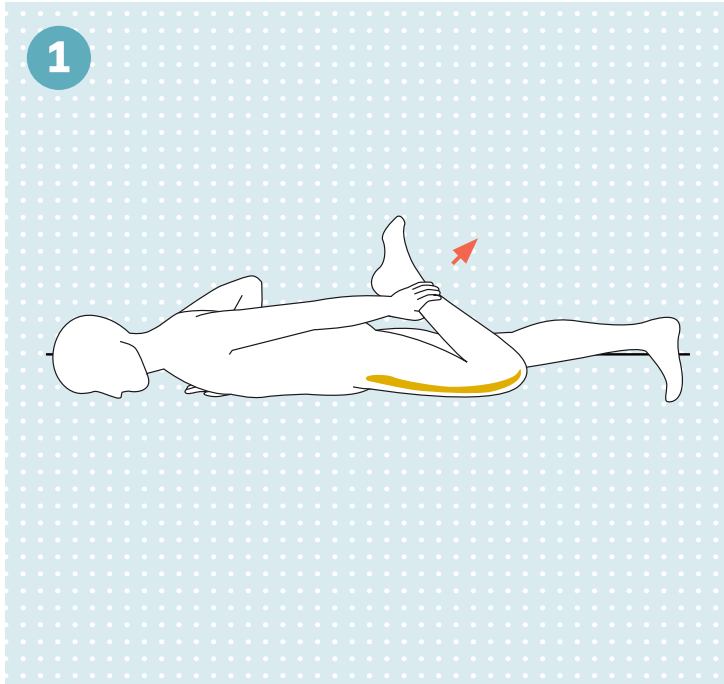
A genou, les chevilles dirigées en arrière (orteils également). Descendre vers l'arrière, le dos plat, et tenir la position en sentant la contraction des muscles antérieurs des cuisses pendant 20–30 secondes.



Stretching :

Laisser descendre le haut du corps vers l'arrière et prendre appui sur les mains, bras tendu. Avancer les hanches vers l'avant (basculez le bassin vers l'avant) aussi haut que possible et sentir l'étirement dans la partie antérieure des cuisses. Garder la position 20–30 secondes.

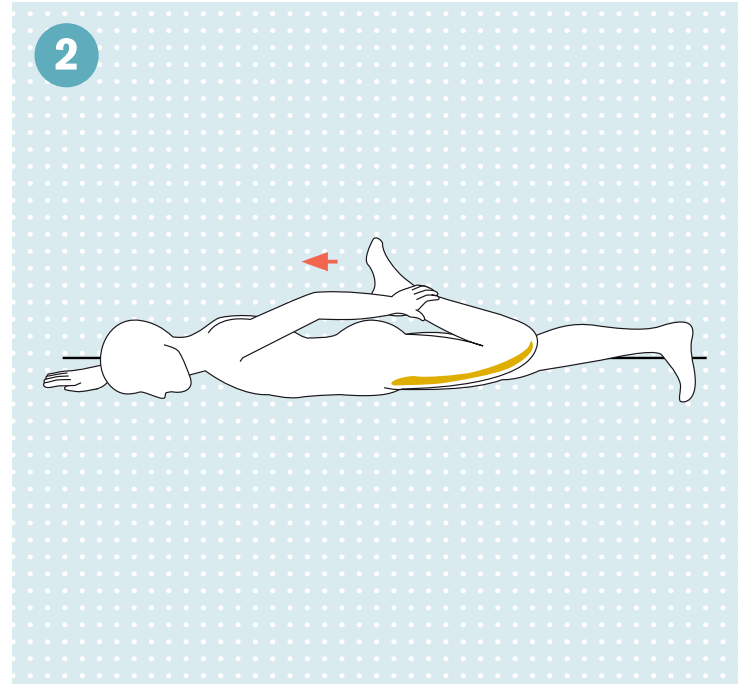
Exercice N° 2



Contraction :

Allongé sur le ventre, saisir la cheville avec la main correspondante. Maintenez votre jambe tout en exerçant une extension pendant 20–30 secondes.

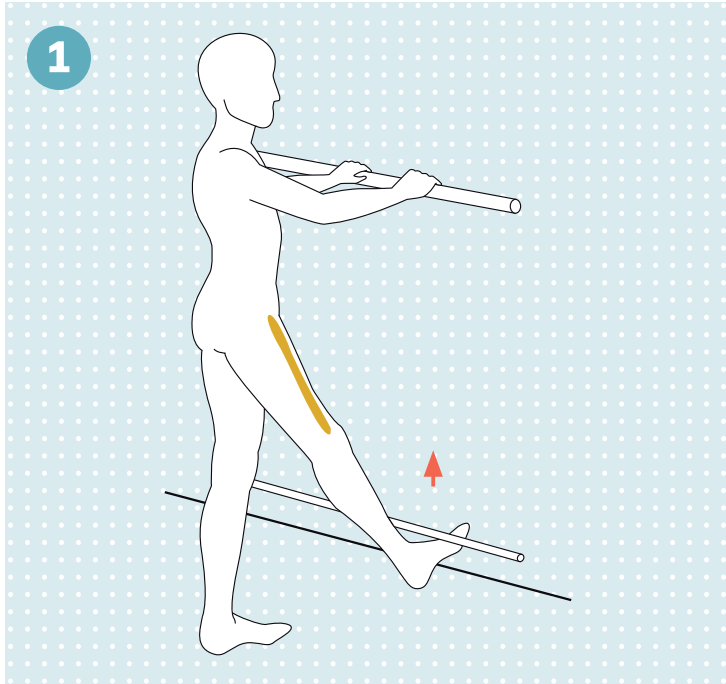
Toujours basculer le bassin vers l'avant pour sentir le contact du tapis au niveau de la symphyse pubienne.



Stretching :

Tirer la jambe à l'aide de la main, de sorte que le talon atteigne la fesse. On doit sentir la tension dans la cuisse antérieure. Garder la position 20–30 secondes.

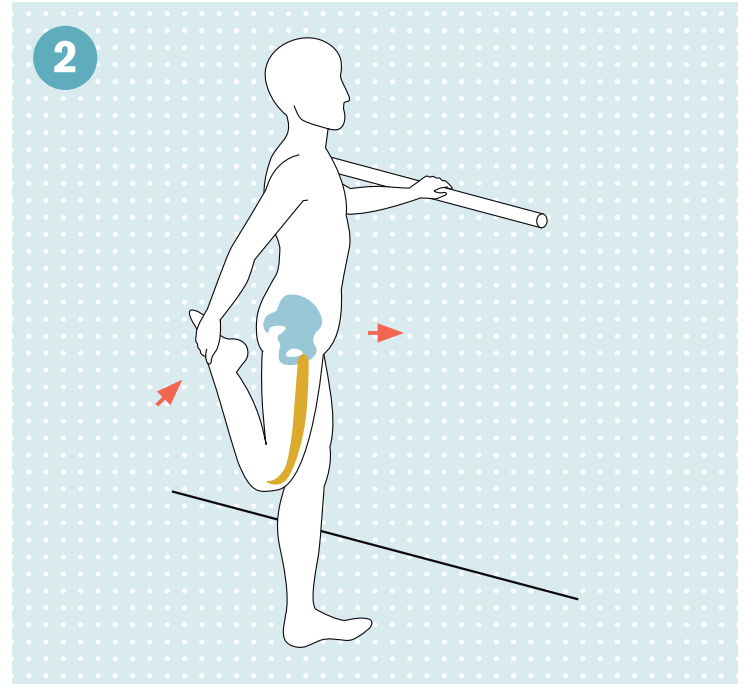
Exercice N° 3



Contraction :

Debout les mains en appui, exercer une pression avec la jambe tendue vers l'avant et vers le haut contre un espalier, un meuble lourd ou autre résistance, pendant 20–30 secondes.

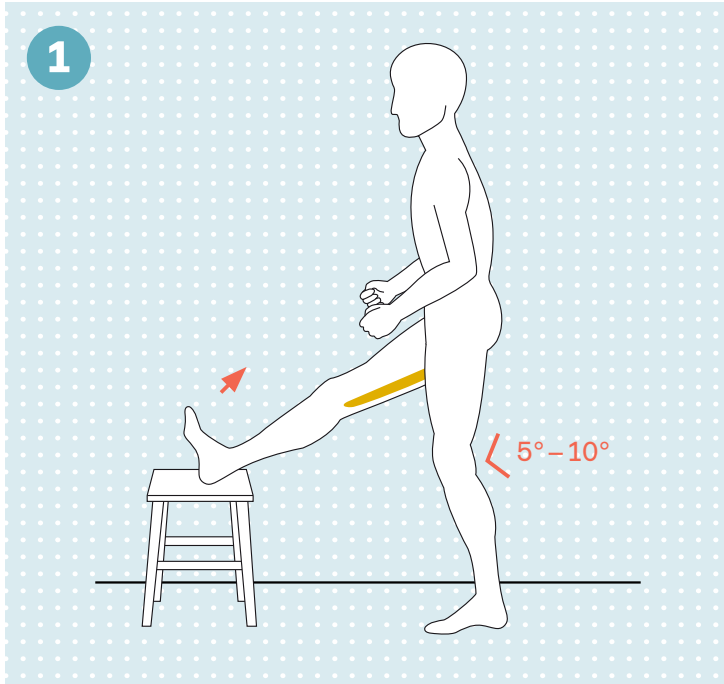
Toujours basculer le bassin vers l'avant par la contraction des muscles abdominaux et contraction des muscles fessiers.



Stretching :

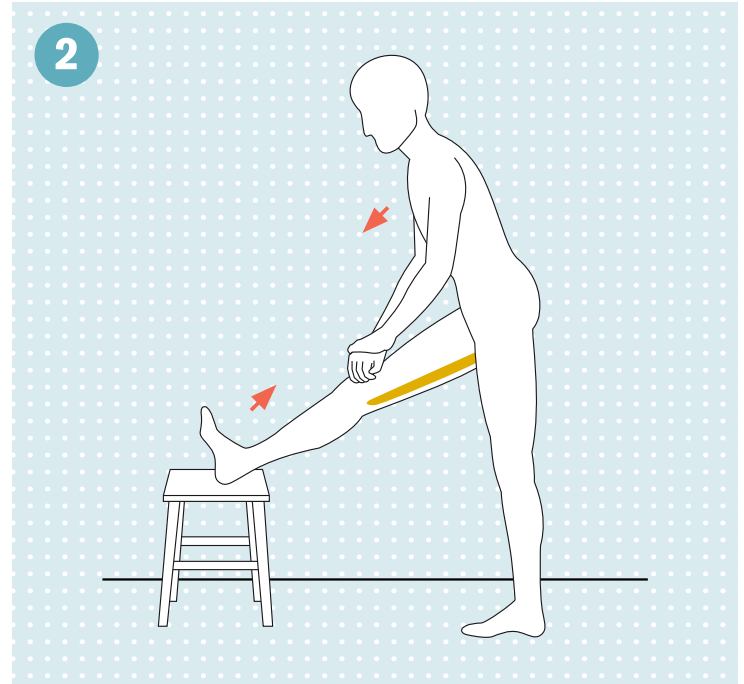
Plier le genou en tenant la cheville avec votre main. Tirer le pied au maximum vers le haut, de sorte que le talon vienne en contact avec la fesse et que la tension se sente dans la partie antérieure de la cuisse. Garder la position pendant 20–30 secondes.

Exercice N° 4



Contraction :

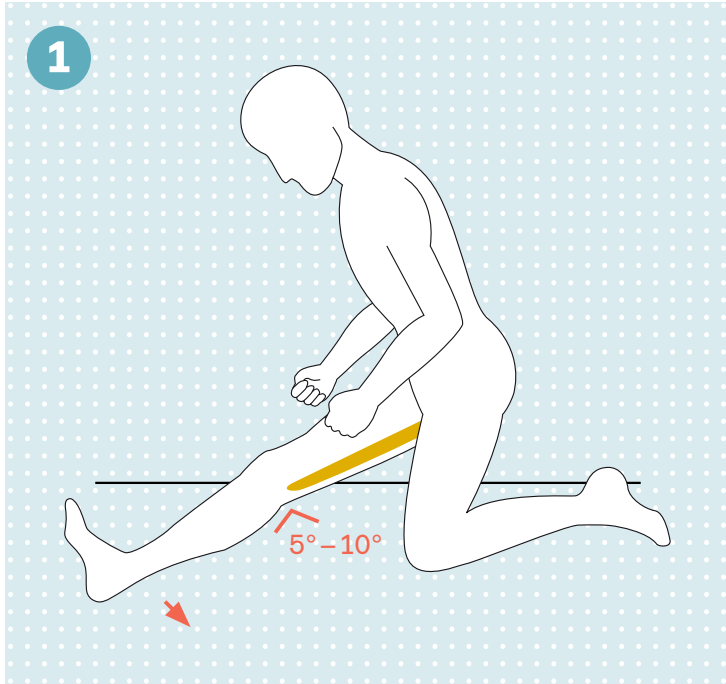
Debout, une jambe tendue en appui sur un tabouret. Garder le corps relativement droit, jambe d'appui légèrement pliée. Appuyer au maximum le talon contre le tabouret en essayant de « l'enfoncer dans le sol » pendant 20 à 30 secondes. On doit sentir la contraction dans la partie postérieure de la cuisse.



Stretching :

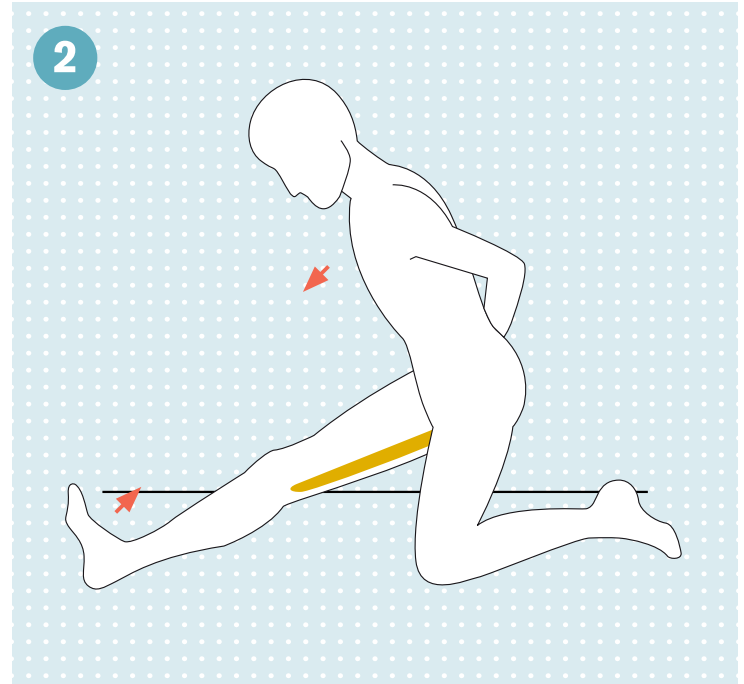
Se pencher en avant en conservant le dos droit, l'opération est facilitée si l'on regarde devant soi et si l'on garde les mains dans le dos. Le stretching s'accroît si l'on fléchit la jambe d'appui, garder la position 20-30 secondes.

Exercice N° 5



Contraction :

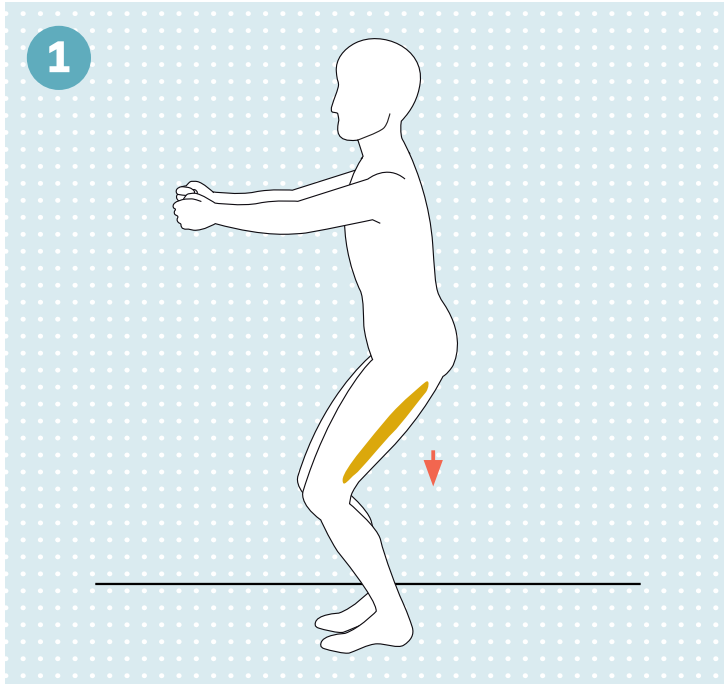
Sur un genou, l'autre jambe tendue en avant, le talon au sol. Presser la jambe tendue vers le sol au maximum pendant 20-30 secondes. On doit sentir la contraction dans la partie postérieure de la cuisse.



Stretching :

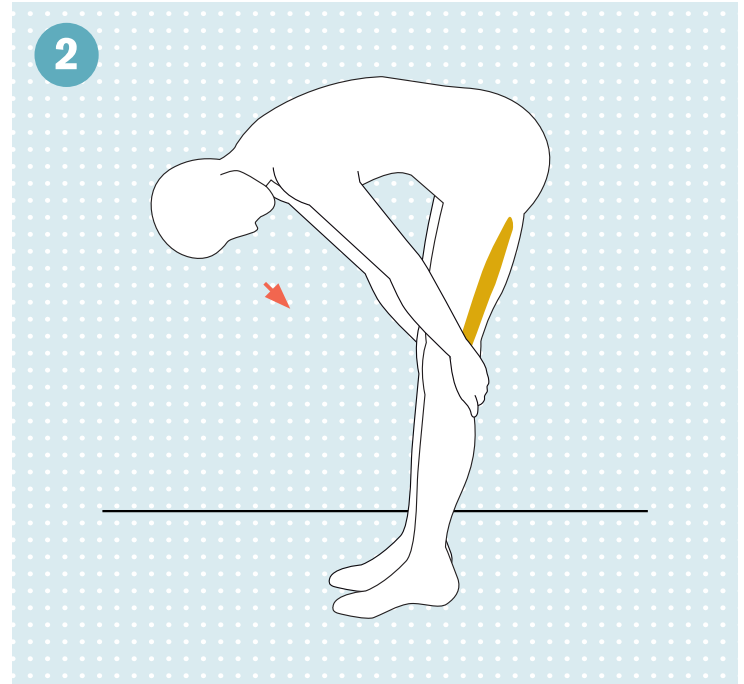
Laisser le haut du corps tomber vers l'avant en gardant le dos aussi droit que possible. On doit sentir la traction dans la partie supérieure de la cuisse. Tenir la position 20-30 secondes.

Exercice N° 6



Contraction :

Contracter les muscles extenseurs des genoux et les cuisses en restant en position « suspendue » avec les genoux pliés sans support pendant 20–30 secondes.

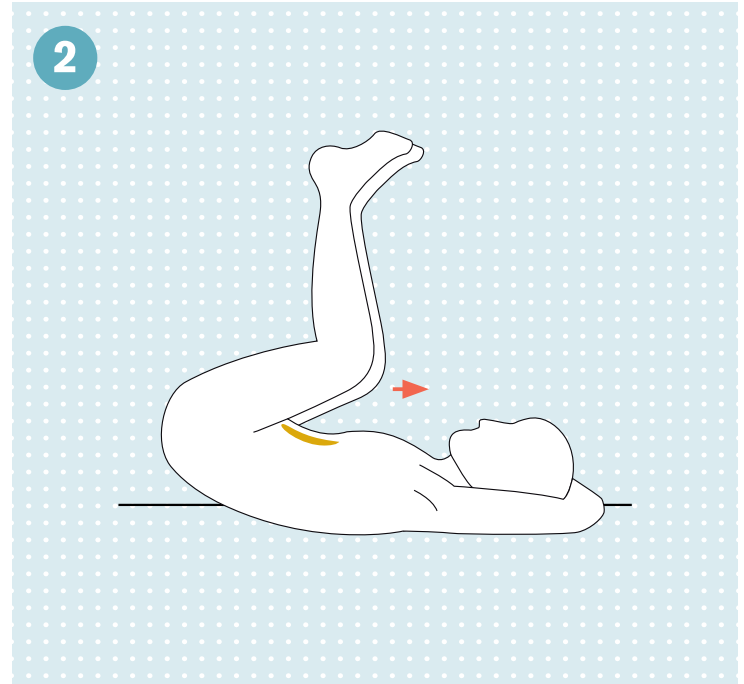
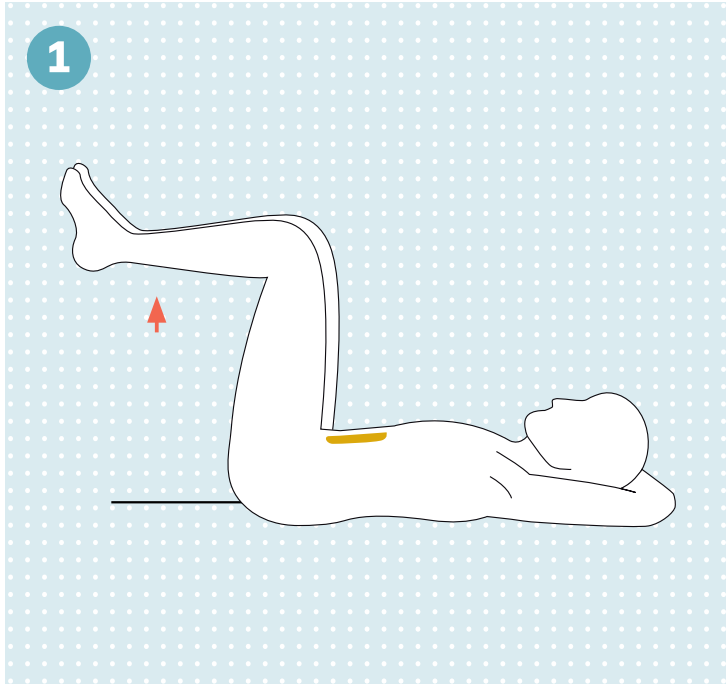


Stretching :

Tendre passivement les muscles postérieurs des cuisses pendant 20–30 secondes en gardant la position bras tendus, haut du corps plié.

Exercice N° 7

Renforcement des muscles abdominaux inférieurs



Mise en position :

S'allonger sur le dos et les jambes en angle droit. Le bassin est bien collé. Mettre les mains derrière la tête. La tête est légèrement surélevée.

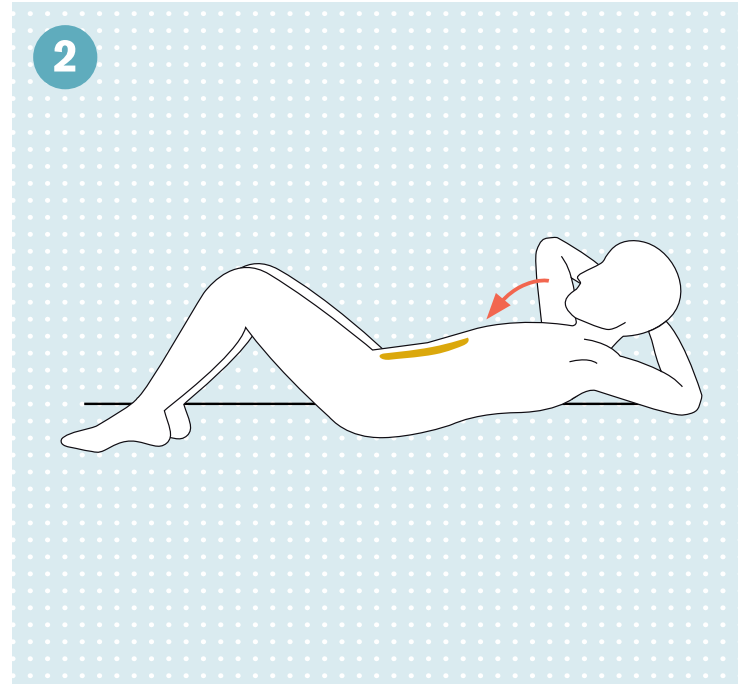
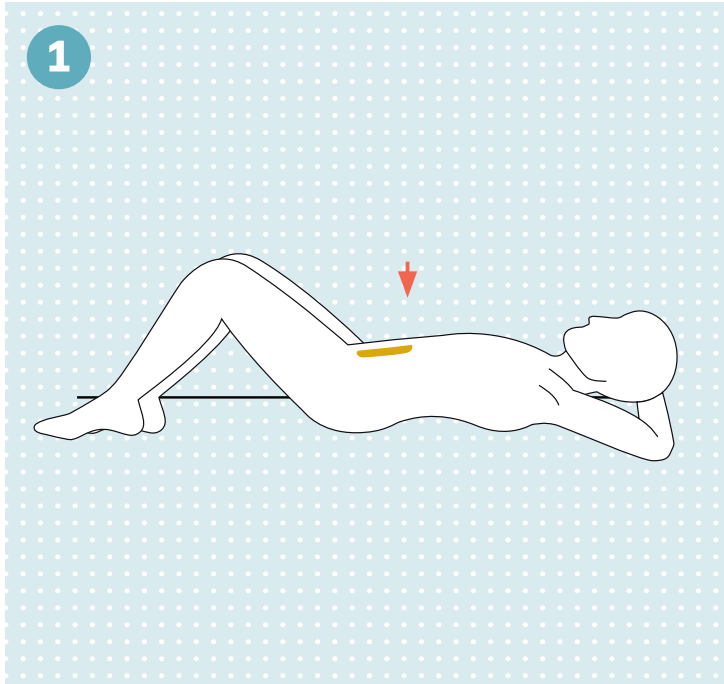
Faire une série de 10 puis renouveler en fonction de son niveau personnel

Contraction :

Ramener les genoux vers la poitrine et décoller le bassin au maximum.

Exercice N° 8

Renforcement des muscles abdominaux supérieurs



Mise en position :

S'allonger sur le dos, les talons collés au sol. Mettre se mains derrière la tête, les coudes vers l'extérieur.

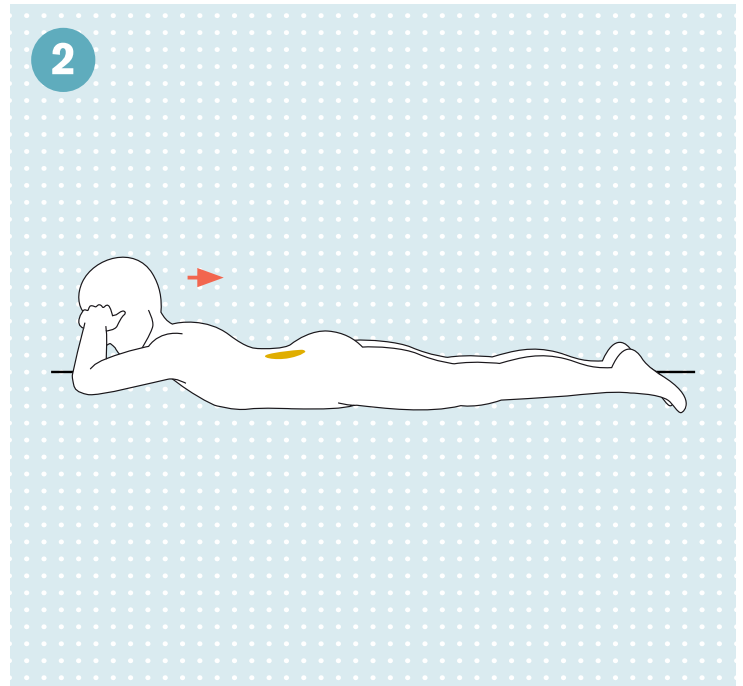
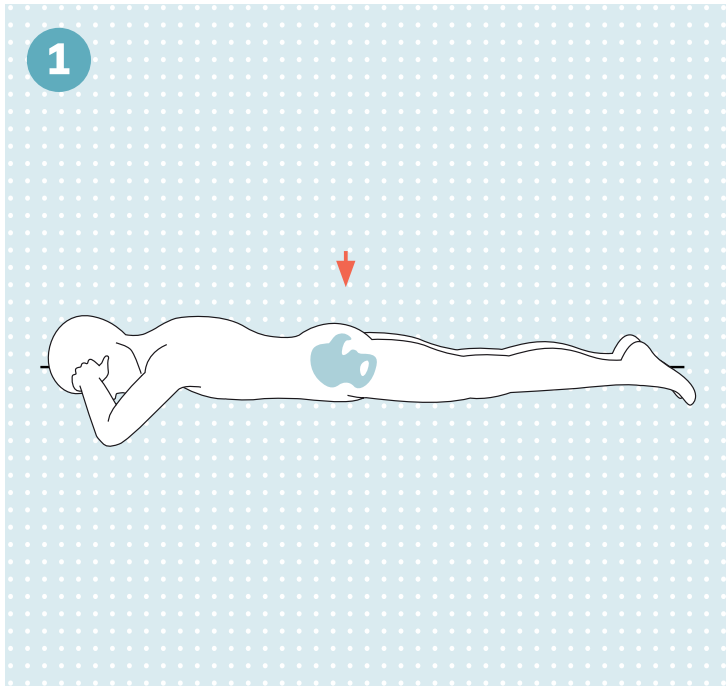
Faire une série de 10 puis renouveler en fonction de son niveau personnel

Contraction :

Relever le torse et le tourner une fois à gauche, une fois au centre et une fois à droite. Le dos doit toujours être collé au sol.

Exercice N° 9

Renforcement des muscles dorsaux



Mise en position :

S'allonger sur le ventre et mettre ses mains sur la tête. Le bassin est collé au sol. Relever le torse et contracter le bas du dos. La tête doit être toujours dans l'alignement du dos rachis.

Pendant cet exercice il est fondamental de maintenir la symphyse pubienne contre le tapis (contraction des muscles abdominaux).

Faire une série de 10 puis renouveler en fonction de son niveau personnel.

Contraction :

Relever les bras, le torse, la tête et en même temps aussi haut que possible du sol. La tête doit rester dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Quelques Conseils

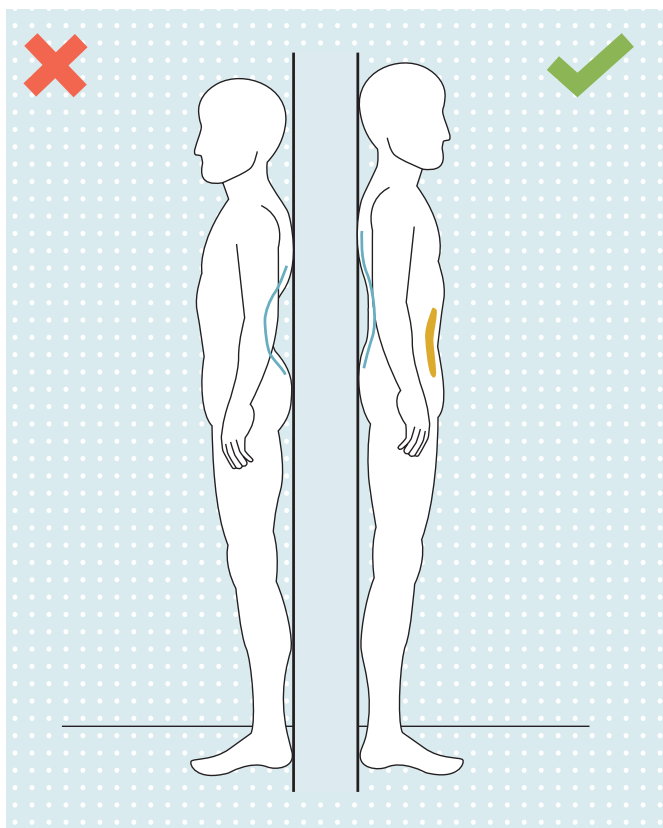
Si vous voulez augmenter l'intensité de l'entraînement, vous pouvez procéder ainsi :

- ▶ Utiliser la position extrême obtenue dans la première traction comme point de départ pour une répétition identique de l'exercice avec une nouvelle contraction musculaire suivie d'une mise sous tension
- ▶ Stretcher toujours successivement les muscles antérieurs puis les muscles postérieurs du même côté
- ▶ Commencer toujours par le côté le moins bon

- ▶ Faites ces exercices une jambe après l'autre ; jamais les deux à la fois
- ▶ Commencer et terminer toujours le stretching doucement et prudemment
- ▶ Persévérez ! Deux séances sont suffisantes pour obtenir un résultat durable si vous êtes régulier.
- ▶ Entraînez-vous régulièrement ! Une séance de temps en temps n'aura aucun effet bénéfique
- ▶ L'association de la pratique du vélo est bénéfique avec la selle en position haute et pour une durée de 10 à 15 minutes. Celui-ci étant pratiqué sans résistance deux à trois fois par semaine.



La position de référence : Testez votre souplesse !



- 1 Mettez-vous dos contre le mur en essayant de faire toucher : les talons, la partie postérieure des genoux, le bassin, le dos, les épaules et enfin la tête.
- 2 S'il y a un espace entre votre dos et le mur, cela témoigne de votre raideur
- 3 Solution : contractez vos muscles abdominaux et basculez le bassin vers l'avant en contractant les muscles fessiers
- 4 Prenez l'habitude de conserver cette attitude dans la vie quotidienne.

Les exercices doivent être fait régulièrement pour une période de trois mois minimum pour obtenir un résultat durable. On peut les associer à une pratique douce du vélo (la selle en position haute) pour faire un rodage articulaire du genou.

Deux fois par semaine :

- ▶ 15 minutes pour l'ensemble des exercices
- ▶ 15 minutes de vélo sans résistance

ottobock.

Quality for life

Destinée au public

La solution contre les douleurs antérieures du genou

Recentrage dynamique avec Patella Pro

- Médialisation de la patella
- Réglage individuel par l'orthoprothésiste / orthésiste
- Discrète sous les vêtements

Fabricant Otto Bock HealthCare. Lire attentivement la notice d'utilisation. Demander conseil auprès d'un professionnel de santé compétent. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.