

# Exercices pour une lésion traumatique du ménisque

Prénom : ..... Nom : .....

Thérapeute : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Date de début : ..... / ..... / .....

Matériel : Elastique

Date de fin : ..... / ..... / .....

## Exercice 1 : Mobilisation actif-aidé flexion de genou

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes assis, jambes et bras tendus devant vous, un élastique autour du pied de la jambe à travailler et tenu dans vos mains.

(2)



Vous allez plier le genou en ramenant le pied au plus près de vous, tout en tirant sur l'élastique en ramenant les coudes derrière vous pour accentuer le mouvement et aller chercher la plus grande flexion de genou possible.

Vous revenez ensuite à la position de départ.

## Exercice 2 : Mobilisation globale de hanche

(1)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

Instructions spécifiques :

Vous êtes assis, genoux fléchis à 90°.

Vous allez réaliser un mouvement circulaire avec la hanche. Pour cela, vous rentrez le genou vers l'intérieur puis vous le levez et vous ouvrez la cuisse avec le genou vers l'extérieur avant de redescendre la jambe et de reprendre ces mêmes étapes sans reposer le pied au sol.

(2)



### Exercice 3 : Auto-étirement chaîne postérieure

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

#### Instructions spécifiques :

Vous êtes couché sur le dos, jambes tendues devant vous, un élastique au bout du pied de la jambe à travailler et tenu dans vos mains.

Vous allez tirer l'élastique vers vous en fléchissant les coudes afin de ramener les orteils vers vous. Ensuite vous levez la jambe tendue le plus haut possible jusqu'à ressentir l'étirement au mollet et derrière le genou.

Aidez vous de l'élastique pour lever la jambe et maintenir la position.

Veillez à ne pas incliner le bassin vers l'arrière ou surélever la jambe opposée lors du mouvement.

Vous revenez ensuite à la position de départ.

### Exercice 4 : Renforcement abducteurs de hanche

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

#### Instructions spécifiques :

Vous êtes allongé du côté de la jambe saine, celle-ci est fléchie devant vous (environ 90°), la jambe à travailler est au-dessus, tendue et le bord du pied en contact avec le sol.

Vous allez élever la jambe tendue vers le plafond tout en gardant le pied le plus horizontalement possible.

Veillez à ne pas creuser le dos ou incliner le bassin pendant le mouvement.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

### Exercice 5 : Renforcement quadriceps

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

#### Instructions spécifiques :

Vous êtes assis sur une chaise, genoux fléchis à 90°, un élastique autour du pied à travailler et attaché derrière vous autour du pied de la chaise du même côté.

Vous allez mettre en tension l'élastique en tendant le genou devant vous.

Veillez à ne pas incliner le bassin ou arrondir le dos pendant le mouvement.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

### Exercice 6 : Travail extension de genou

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

#### Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, face au point d'ancrage d'un élastique qui fait le tour de votre genou, celui-ci étant légèrement fléchi.

Vous allez mettre en tension l'élastique en ramenant le genou vers l'arrière afin de tendre la jambe le plus possible.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

### Exercice 7 : Marche arrière avec extension de genou

(1)



(2)



Séries	Réps	Poids	Fréquence	Durée	Tempo	Repos
<input type="text"/>						

#### Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, vous allez réaliser une marche arrière en insistant bien sur l'extension du genou de la jambe arrière lorsque celle-ci pose le pied au sol.

Pour cela, vous amenez une jambe en arrière, puis vous déroulez lentement le pied au sol en partant des orteils jusqu'au talon. Une fois le talon au sol vous tendez autant que possible le genou et vous passez à l'autre jambe.

#### Critères de suivi de la séance

Séance n° : ....

**1    2    3    4    5    6    7    8    9    10**

Douleur avant (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Motivation (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Tension musculaire (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Douleur après (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

RPE (0 à 10) :

<input type="radio"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------