

Exercices pour une lésion traumatique du ménisque

Prénom : Nom :

Thérapeute :

Date de naissance : / /

Date de début : / /

Matériel : Elastique, caisse, barre, poids

Date de fin : / /

Exercice 1 : Squat

(1)



(2)



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

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, les pieds à la largeur des hanches.
 Vous allez amener les fesses en arrière en fléchissant les hanches et les genoux pour réaliser un squat.
 Veillez à garder le dos droit pendant le mouvement.
 Vous revenez ensuite à la position de départ.

Exercice 2 : Pont fessier unipodal

(1)



(2)



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

Instructions spécifiques :

Vous êtes couché sur le dos, la jambe à travailler est fléchie à 90° et la jambe opposée est tendue en l'air.
 Vous allez serrer vos abdominaux et vos fessiers puis pousser sur votre pied pour élever le bassin afin de l'aligner avec le dos et la cuisse.
 Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

Exercice 3 : Renforcement excentrique des IJ

(1)



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

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, en appui sur la jambe à travailler, l'autre étant légèrement surélevée en arrière.

Tout en gardant la jambe la plus tendue possible, vous allez basculer vers l'avant en allant chercher le sol avec la main opposée à la jambe d'appui.

Dans le même temps, la jambe arrière s'élève pour faire contre-poids.

Veillez à garder le dos aussi droit que possible et à rester bien en équilibre pendant le mouvement.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

(2)



Exercice 4 : Step up avec travail d'extension de genou

(1)



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

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout face à une caisse ou une marche, devant le point d'ancrage d'un élastique qui fait le tour de votre genou, celui-ci étant fléchi à 90°, le pied posé sur la caisse.

Vous allez monter sur la caisse en poussant sur votre jambe avant, et mettre en tension l'élastique en tendant le genou le plus possible.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

(2)



Exercice 5 : Chaise isométrique avec montée de genou

(1)



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

Instructions spécifiques :

Vous êtes dos à un mur, hanches et genoux fléchis à 90°, le dos à plat contre le mur comme si vous étiez assis dans le vide avec le mur comme dossier et un élastique autour des pieds.

Tout en restant dans cette position de chaise contre le mur, vous allez mettre en tension l'élastique en levant le genou de la jambe à travailler le plus haut possible.

Vous revenez ensuite à la position de départ.

(2)



Exercice 6 : Soulevé de terre avec élastique

(1)



(2)



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

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, dos droit, pieds largeur de hanches, le haut du corps penché vers l'avant, genoux légèrement fléchis, un élastique sous les pieds et tenu dans les mains.

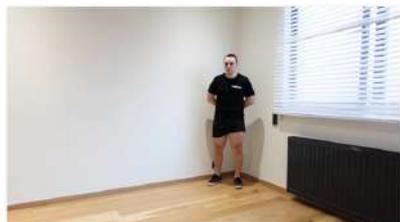
Vous allez tendre les genoux et vous redresser bien droit afin de mettre en tension l'élastique.

Veillez à garder le dos droit pendant le mouvement.

Vous revenez ensuite lentement à la position de départ.

Exercice 7 : Stabilisation pas latéraux

(1)



(2)



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

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, les mains derrière le dos.

Vous allez réaliser des pas latéraux en alternant la jambe d'appui.

Pour cela, vous avancez une jambe sur le côté, puis vous fléchissez le genou et la hanche de la jambe opposée à 90° et vous maintenez la position une fois stabilisée.

Vous descendez ensuite la jambe et l'écartez lors la descente pour faire un nouveau pas latéral et reproduire l'action précédente avec le côté opposé.

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"/>									
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------