

Exercices pour une lésion traumatique du ménisque

Prénom : Nom :

Thérapeute :

Date de naissance : / /

Date de début : / /

Matériel : Plot, step, kettlebell, balle, ballon

Date de fin : / /

Exercice 1 : Split squat

(1)



(2)



Séries

Réps

Poids

Fréquence

Durée

Tempo

Repos

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout dos à une chaise, position fente, vous êtes en appui sur la jambe avant, tandis que la jambe arrière est fléchie à 90° et l'avant-pied posé sur la chaise.

Vous allez fléchir le genou de la jambe avant jusqu'à environ 90° et suivre le mouvement avec la jambe arrière qui reste posée sur la chaise.

Veillez à garder le dos droit pendant le mouvement.

Vous revenez ensuite à la position de départ.

Exercice 2 : Squat dynamique en 3 temps

(1)



(2)



Séries

Réps

Poids

Fréquence

Durée

Tempo

Repos

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, vous allez amener lentement les fesses en arrière et fléchir les hanches et les genoux pour réaliser un squat.

Une fois en bas, vous maintenez la position quelques secondes avant de remonter rapidement et d'enchaîner avec un saut.

Veillez à garder le dos droit et les abdos gainés pendant le mouvement.

Exercice 3 : Proprioception unipodale

(1)

**Séries****Réps****Poids****Fréquence****Durée****Tempo****Repos****Instructions spécifiques :**

Vous êtes debout, un ballon dans les mains, en appui sur la jambe à travailler, face à trois plots répartis à trois emplacements différents.

Tout en gardant l'équilibre, vous allez chercher à toucher les plots un à un avec le ballon.

(2)

**Exercice 4 : Reprise d'appui avec balle**

(1)

**Séries****Réps****Poids****Fréquence****Durée****Tempo****Repos****Instructions spécifiques :**

Vous êtes debout, une balle dans la main, la jambe à travailler est élevée dans le vide tandis que vous êtes en appui sur l'autre.

Vous allez faire rebondir la balle au sol tandis que vous effectuez un pas sur le côté avec la jambe surélevée. Par un appui latéral rapide, vous devez revenir à la position de départ avant que la balle ne retombe.

(2)

**Exercice 5 : Proprioception unipodale avec déstabilisation**

(1)

**Séries****Réps****Poids****Fréquence****Durée****Tempo****Repos****Instructions spécifiques :**

Vous êtes debout, une kettlebell ou un poids dans la main, en appui sur la jambe à travailler tandis que l'autre est légèrement surélevée dans le vide.

Vous allez faire passer la kettlebell d'une main à l'autre afin d'amener le poids d'un côté à l'autre du corps tout en gardant bien votre équilibre.

(2)



Exercice 6 : Sauts dynamiques sur step

(1)



(2)



Séries

Réps

Poids

Fréquence

Durée

Tempo

Repos

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, jambes tendues, face à un step ou une marche.

Tout en gardant les jambes tendues ou légèrement fléchies, vous allez effectuer des petits sauts rapides sur le step.

Pour cela, vous allez sauter sur le step puis en arrière de manière dynamique en ne vous appuyant que sur la pointe des pieds.

Exercice 7 : Exercice d'appui

(1)



(2)



Séries

Réps

Poids

Fréquence

Durée

Tempo

Repos

Instructions spécifiques :

Vous êtes debout, face à quatre plots répartis à quatre emplacements différents.

Vous allez réaliser une course rapide en direction d'un des plots auprès duquel vous allez freiner brusquement avec un appui sur le pied de la jambe à travailler.

Vous revenez ensuite à la position de départ en trottinant en arrière avant de reprendre la course vers un autre plot.

Critères de suivi de la séance

Séance n° :

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Douleur avant (0 à 10) :

Motivation (0 à 10) :

Tension musculaire (0 à 10) :

Douleur après (0 à 10) :

RPE (0 à 10) :