

REATHLETISATION GENOU

Après travail de rééducation auprès d'un kiné, si possible suivre le travail de renforcement spécifique en contrôle avec le médecin, chirurgien ou kiné.

Vélo en salle

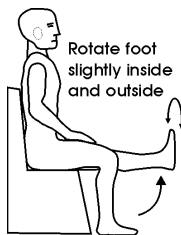
- Mettre la selle 2/3 cm plus basse que la normale (augmentation de la flexion du genou en position basse et haute, augmentation du travail sur le quadriceps)
- Pas de résistance trop importante mais ne pas tourner dans le vide non plus (maintenir une cadence de 70 rpm environ à 120-130 puls)
- Commencer par 10' et augmenter de 5' par semaine jusqu'à 30' puis on augmentera la résistance.

Musculation

- Tous les mouvements doivent se faire lentement
- Toujours commencer à faible charge et valider avant de complexifier

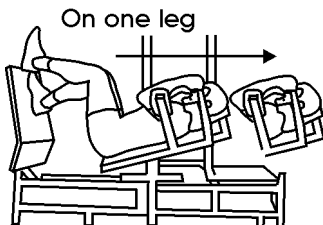
Leg extension

- Genou bien dans l'axe de flexion (au bout d'une chaise ou d'un banc)
- Tendre la jambe sans verrouiller complètement le genou
- Idem avec faible charge (lest 1 kg, élastique à faible résistance)
- Sans charge avec verrouillage du genou en extension (garder position 1 seconde)
- Idem en rajoutant élastique ou lest.



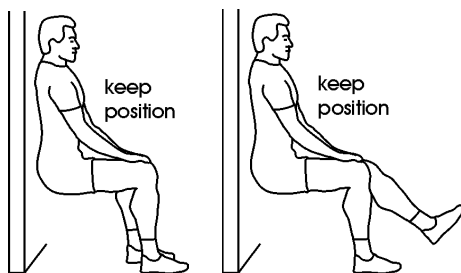
Presse à cuisses 1 jambe

- Mettre le pied bien à plat, bien assez haut, rester bien dans l'axe de la jambe, flexion et extension sans verrouiller du genou
- Charge très faible et mouvement lent au départ
- Passer ensuite sur de la fente avant (+ 3 semaines)
- Passer ensuite sur du squat 1 jambe (+ 5/6 semaines)



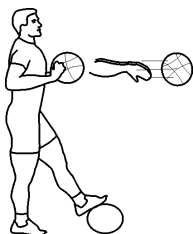
Chaise

- Commencer 30 sec avec la cuisse au dessus de l'horizontal
- + 10 sec par semaine jusqu'à 1'
- Baisser progressivement jusqu'à l'horizontal
- Garder position sur 1 jambe (+ 6 semaines)



'Equilibre'

- En appui sur une jambe, genou très légèrement fléchi, passer un médecin-ball (droite-gauche-bas-haut...) avec partenaire en restant un appui sur une jambe (à partir de 4 semaines si tout est ok)



Pliométrie

- Sauts sur un step ou une marche (20 cm max au départ)
 - o d'abord avec réception et prise d'appui sur 2 jambes (à partir de 6 semaines)
 - o avec appui et réception sur 1 jambe (S + 8/10)

