

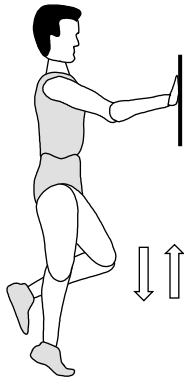
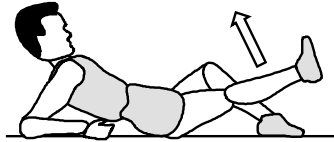
# Syndrome Rotulien – Exercices

Les exercices décrits sont à effectuer quotidiennement. Ils doivent **toujours rester indolores** pendant et après les séances. Le type d'exercice vous est prescrit par le médecin. Il vous indiquera, au fur et à mesure des progrès quels exercices faire et à quel rythme. Il ne sert à rien d'en faire plus que ce qui a été prescrit.

## Exercice 1

**(renforcement du Quadriceps)** : en position semi-allongée, soulever la jambe raide de quelques

centimètres en tirant les orteils et le pied au maximum vers soi. Tenir 6", reposer le talon 6". Faire des séries de 10 et faire 10 séries dans la journée. Pour intensifier l'exercice, il est possible de mettre une charge au niveau de la jambe ou du pied.

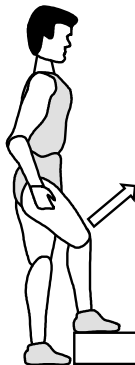


## Exercice 2

**(Pointe de pied)** : debout sur 1 jambe, monter et descendre lentement sur la pointe de pied. Faire des séries de 10 et faire 10 séries dans la journée.

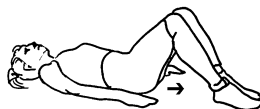
## Exercice 3

**(renforcement du Quadriceps debout : Step)** : debout devant une marche de 10 cm, monter lentement avec la jambe lésée et redescendre avec la jambe saine. Faire des séries de 10



## Exercice 4

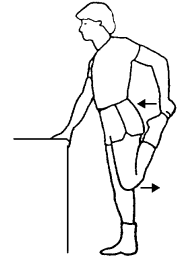
**(renforcement des ischio-jambiers)** : allongé sur le dos, pieds fixés, rapprocher les talons des fesses pendant 6 s et relâcher 6 s. Faire 10 mouvements et 3 séries.



## Exercice 5

**(étirement du quadriceps)** :

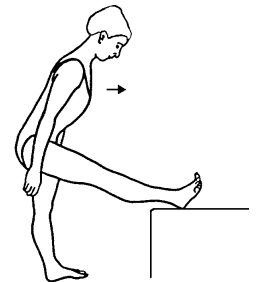
debout sur un membre, prendre en arrière son pied avec la main opposée en fléchissant le genou. En restant bien droit, fléchir le genou au maximum et amener la cuisse vers l'arrière afin de ressentir une tension à l'avant de la cuisse. Tenir 20 s et faire 3 répétitions de chaque côté.



## Exercice 6

**(étirement des Ischio-Jambiers)** :

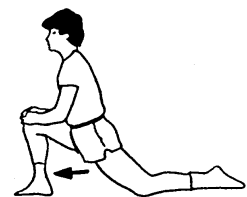
debout sur une jambe, l'autre jambe tendue reposant sur un tabouret, les mains sur les hanches, basculer le bassin vers l'avant, redresser le dos, les épaules et la tête afin de garder le regard horizontal et le dos bien droit et rigide, abaisser le tronc jusqu'à ressentir une tension dans l'arrière des cuisses. Tenir 20 s et faire 3 répétitions de chaque côté.



## Exercice 7

**(assouplissement des muscles antérieurs de la hanche)** :

en fente avant, un genou à terre, pousser le bassin vers l'avant afin de ressentir une tension en avant de la hanche. Tenir 20 s et faire 3 répétitions de chaque côté.



## Exercice 8

**(étirement du Tenseur du Fascia Lata)** :

debout le long d'un mur, jambe à étirer croisée en arrière, pousser le bassin vers le mur jusqu'à ressentir une tension sur le côté de la hanche et la cuisse. Tenir 20 s et faire 3 répétitions de chaque côté.

