

## Douleurs fémoro-patellaires - Niveau 2

Programme à réaliser du 04/04/2025 au 11/04/2025

Prénom et nom du patient : .....

### Indications spécifiques :

Poursuivons le travail sur l'activation des muscles de votre genou, mais aussi ceux de la hanche et de la cheville. Nous introduisons également des exercices pour renforcer votre sangle abdominale, ce qui aidera à maintenir un bon gainage pendant les exercices. Des contractions plus prolongées vous seront demandées afin d'améliorer l'endurance des muscles sollicités

### Exercice 1 : Relâchement points de tension quadriceps avec rondin



Séries : 1    Durée : 60''    Fréquence : 6/sem

#### Instructions spécifiques :

Placez un rouleau sur le sol et allongez-vous sur le ventre, les cuisses posées dessus. Faites rouler lentement l'avant des cuisses du haut de la hanche jusqu'au-dessus de la rotule, en vous aidant de vos coudes et avant-bras pour vous déplacer. Marquez une pause sur les zones sensibles et veillez à garder les quadriceps détendus. Maintenez les abdominaux engagés et le dos droit tout au long de l'exercice.



### Exercice 2 : Elevation jambe tendue



Séries : 10    Durée : 5''    Repos : 3''    Fréquence : 6/sem

#### Instructions spécifiques :

Placez vous sur le dos avec les jambes tendues. Contractez le quadriceps en ramenant la pointe du pied vers vous puis levez la jambe tendue à un angle d'environ 30° par rapport à votre lit ou la table. Maintenez durant le temps indiqué par votre thérapeute puis abaissez lentement à la position initiale et répétez.



#### \*RPE : Perception de l'intensité de l'effort



Très facile

Effort modéré

Difficulté maximale

### Exercice 3 : Pont bustier



Séries : 2 Répétitions : 12 Tempo : 2"/2" Repos : 30"

Fréquence : 6/sem

#### Instructions spécifiques :

Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les bras croisés sur la poitrine. Engagez vos abdominaux et vos fessiers, puis poussez sur vos pieds pour soulever le bassin jusqu'à aligner le tronc, le bassin et les cuisses. Maintenez la position un instant, puis redescendez lentement jusqu'à la position de départ.



### Exercice 4 : Dead Bug



Séries : 2 Répétitions : 10 Tempo : 2"/2" Repos : 30"

Fréquence : 6/sem

#### Instructions spécifiques :

Allongé sur le dos, les genoux fléchis et les pieds suspendus dans le vide, levez les bras à la verticale. Contractez vos abdominaux et abaissez simultanément une jambe et le bras opposé, de manière à créer une ligne droite entre le bras, le corps, et la jambe. Assurez-vous de maintenir le dos droit et de ne pas pencher le bassin d'un côté pendant le mouvement. Revenez à la position initiale, puis répétez l'exercice en alternant les côtés.



### Exercice 5 : Clamshell



Séries : 2 Répétitions : 12 Tempo : 2"/2" Fréquence : 6/sem

À faire des deux côtés

#### Instructions spécifiques :

Allongez-vous sur le côté avec un élastique positionné autour de vos cuisses, juste au-dessus des genoux. Assurez-vous que vos cuisses sont alignées perpendiculairement à votre tronc. Gardez vos pieds joints et soulevez légèrement le genou supérieur pour créer une légère tension dans l'élastique, ce qui constitue la position de départ. Ensuite, montez le genou aussi haut que possible sans bouger le bassin ou les hanches. En même temps, exercez une pression vers le bas avec la jambe inférieure pour créer une contraction musculaire isométrique.



### Exercice 6 : Levée de talon assis avec charge



Séries : 2 Répétitions : 12 Tempo : 2"/2" Fréquence : 6/sem

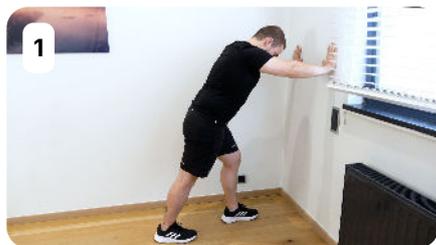
À faire des deux côtés

#### Instructions spécifiques :

Asseyez-vous sur une chaise avec un poids sur le genou de la jambe à travailler. Gardez le dos droit et vertical. Levez-vous sur la pointe des orteils, soulevant le talons du sol. Revenez ensuite à la position initiale et répétez le mouvement.



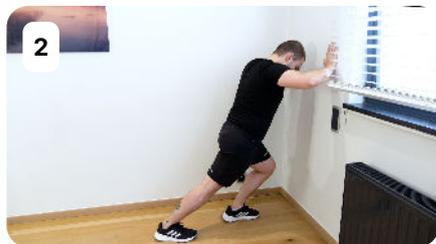
### Exercice 7 : Etirement du triceps sural



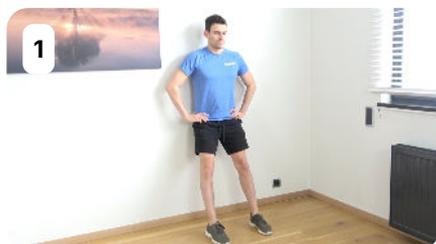
Séries : 2 Durée : 30" Repos : 20" Fréquence : 4/sem

#### Instructions spécifiques :

Placez-vous debout face à un mur en position de fente, avec la jambe à étirer en arrière. Prenez appui sur le mur et fléchissez la jambe avant pour transférer le poids du corps vers l'avant. Gardez la jambe arrière tendue et le talon bien ancré au sol afin de ressentir l'étirement dans le mollet. Maintenez la position en respirant profondément.



### Exercice 8 : Chaise isométrique flexion légère



Séries : 2 Durée : 30" Repos : 30" Fréquence : 6/sem

#### Instructions spécifiques :

Positionnez-vous debout, le dos droit contre un mur et écartez légèrement vos pieds du mur. Ensuite, baissez-vous en douceur en pliant un peu les genoux, sans aller jusqu'à la position accroupie. Gardez cette posture pour la durée suggérée.

