

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ

NUMÉRO SPÉCIAL **GENOU**

**Apprenez-en plus
sur la gonalgie &
les bons réflexes
pour des genoux
en pleine santé !**

OFFERT PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ, avec la participation d'**ORLIMAN**.

Qui veut voyager loin, ménage ses genoux !

Si comme près d'un quart de la population vous souffrez des genoux,¹ ce magazine est fait pour vous ! Cette articulation essentielle est en effet particulièrement complexe, fascinante dans sa constitution, mais également fragile.

Tout au long de notre vie, elle supporte le poids de notre corps, et même jusqu'à 6 fois celui-ci à chaque pas ! Et par sa position, elle est particulièrement exposée aux traumatismes et à l'usure : tendinite, arthrose, entorse, rupture ligamentaire, lésion méniscale, luxation de la rotule... Que le problème soit lié à une chute ou à un faux mouvement, la conséquence d'une sollicitation excessive ou, au contraire, d'un manque d'activité physique, la douleur n'est pas une fatalité...

Ce nouveau numéro d'Orlimag a été conçu pour vous aider à identifier les symptômes et à prendre les mesures qui s'imposent pour vous soulager rapidement. Objectif : éviter que la *gonalgie* (le nom savant du mal de genou) ne vous empêche de pratiquer votre activité sportive favorite, ou qu'elle se rappelle à vous à chaque fois que vous empruntez l'escalier ou vous baissez pour ramasser vos chaussettes...

AU SOMMAIRE

TOUT SAVOIR SUR LA GONALGIE

4/9

Pourquoi ai-je mal au genou ?

J'analyse mes symptômes pour trouver la cause de mes douleurs

L'anatomie de mon genou en détail

ZOOM SUR LES PATHOLOGIES DU GENOU 10/17

L'entorse

La gonarthrose

La tendinite du genou

L'instabilité rotulienne

5 RÉFLEXES POUR DES GENOUX EN PLEINE SANTÉ !

18/23

Investissez dans de bonnes chaussures

(Re)trouvez votre poids de forme

Buvez et mangez (mais pas n'importe quoi)

Bougez (mais pas n'importe comment...)

Entourez-vous des bonnes personnes

Zoom sur le strapping

ALLEZ HOP !

24/29

Des exercices pour soulager, renforcer & muscler vos genoux



Tout savoir sur la *gonalgie*

POURQUOI AI-JE MAL AU GENOU ?

Un peu d'étymologie pour commencer : si vous souffrez d'un ou des genoux, vous avez sans doute entendu votre médecin prononcer le mot *gonalgie*. Ce mot savant vient de *gon*, le genou et d'*algie*, la douleur.

Nous ne sommes pas tous égaux face à ces douleurs aux origines très diverses, qui peuvent devenir très handicapantes au quotidien si on ne les prend pas en charge rapidement. La première raison ? **Les genoux sont soumis à une force représentant 3 à 6 fois le poids de notre corps lors de la marche²** : la manière dont nous marchons, les chaussures que nous portons et l'activité physique que nous pratiquons ont donc une incidence majeure sur la santé de nos genoux.

3 CHIFFRES À RETENIR !



Près d'**1 PERSONNE SUR 3**
a mal aux genoux !¹



Les douleurs aux genoux
touchent environ
31% DES ADOLESCENTS,
tout particulièrement
les jeunes sportifs.³



Les personnes
en situation d'**OBÉSITÉ**
ont **4 FOIS PLUS DE RISQUES**
de développer des douleurs
chroniques au genou.²



3 GRANDS TYPES DE GONALGIE

Les douleurs d'origine traumatique (chute, coup...)

Ces blessures peuvent entraîner une entorse, une lésion, une fracture des ménisques... Dans ce cas, afin de permettre la consolidation, le repos est recommandé et, parfois, une intervention chirurgicale s'impose.



Les douleurs d'origine mécanique

L'usure des tissus liée à l'âge ou à d'autres facteurs peut entraîner des pathologies telles que l'arthrose ou la dégénérescence des ménisques.

Une douleur au genou peut également être liée à un problème de hanche ou de pied qui se répercute sur le genou ou les genoux, ou encore, chez les adolescents et plus particulièrement ceux amateurs de sport, à la maladie d'Osgood-Schlatter.



Les douleurs d'origine inflammatoire

Tendinite et rhumatismes, arthrite infectieuse sont liés à une inflammation, tout comme la polyarthrite rhumatoïde ou la spondylarthrite ankylosante, qui sont deux maladies inflammatoires auto-immunes.





NOS GENOUX PEUVENT-ILS ANNONCER L'ARRIVÉE DE LA PLUIE ?

"Prends ton parapluie, j'ai mal au genou !"

Cette phrase, vous l'avez peut-être déjà entendue ou prononcée. En effet, nombreuses sont les personnes souffrant d'arthrose ou plus largement de rhumatismes qui affirment que leurs douleurs articulaires se réveillent ou s'intensifient lorsque le taux d'humidité dans l'air augmente.

Les scientifiques expliquent ce phénomène par la présence de capteurs dans les tendons, qui, lorsque la pression atmosphérique diminue, déclenchent le mécanisme de la douleur.⁴

J'ANALYSE MES SYMPTÔMES POUR AIDER À TROUVER LA CAUSE DE MES DOULEURS

Que votre gonalgie soit soudaine et intense, ou supportable, mais s'installe voire s'aggrave, il est conseillé de consulter un professionnel de santé. Pour l'aider à poser un diagnostic fiable, il a besoin de votre aide... et que vous décriviez précisément vos symptômes. Ce sera plus facile en répondant à ces trois questions.



N'hésitez pas à noter vos sensations au fil des jours et à vous reporter au schéma de la page suivante pour y voir plus clair.

QUAND AI-JE MAL ?

La douleur est-elle constante ou survient-elle pendant ou après un effort particulièrement intense ou long ? Avez-vous mal en montant ou en descendant l'escalier ? Votre gonalgie s'intensifie-t-elle en fin de journée ou la ressentez-vous surtout la nuit ? Avez-vous mal au réveil et la douleur s'estompe-t-elle après quelques mouvements ?

OÙ SE SITUE PRÉCISÉMENT LA DOULEUR ?

Avez-vous plutôt mal à l'avant du genou, au niveau de la rotule, ou sur les côtés ? À moins que la douleur ne prenne l'ensemble du genou ou l'arrière de celui-ci, dans le *creux poplité* ?

Le creux du genou, aussi appelé creux poplité, désigne la zone creuse située à l'arrière de votre jambe, derrière l'articulation du genou. Si la sensation est diffuse, c'est aussi un indice intéressant pour votre médecin ou kinésithérapeute.

QUELLE EST LA NATURE DE CETTE DOULEUR ?

Décrire précisément une douleur n'est pas forcément facile a priori. Voici quelques repères.

- **La raideur** : on parle de raideur lorsque la douleur se manifeste lors de la flexion ou de l'extension de la jambe.
- **Le blocage** : on parle de *vrai blocage* lorsque l'on peut fléchir la jambe, mais qu'il est douloureux, voire impossible, de la tendre totalement. On parle de *faux blocage* (ou pseudo-blocage) lorsque plier le genou est douloureux et donc pénible, voire impossible. Ce symptôme peut évoquer une pathologie de la rotule.
- **L'instabilité** : elle n'est pas forcément douloureuse, mais elle correspond à la sensation que le genou se dérobe, flanche, lorsque l'on marche, ou que l'on monte un escalier par exemple. Cette sensation est généralement révélatrice d'instabilité ligamentaire, musculaire ou rotulienne.
- **Le gonflement** : le genou est enflé, parfois chaud et douloureux. Ce symptôme peut évoquer un épanchement de synovie (après un choc violent) ou un hygroma, qui est lié à une inflammation d'une bourse séreuse.

L'ANATOMIE DE MON GENOU EN DÉTAIL

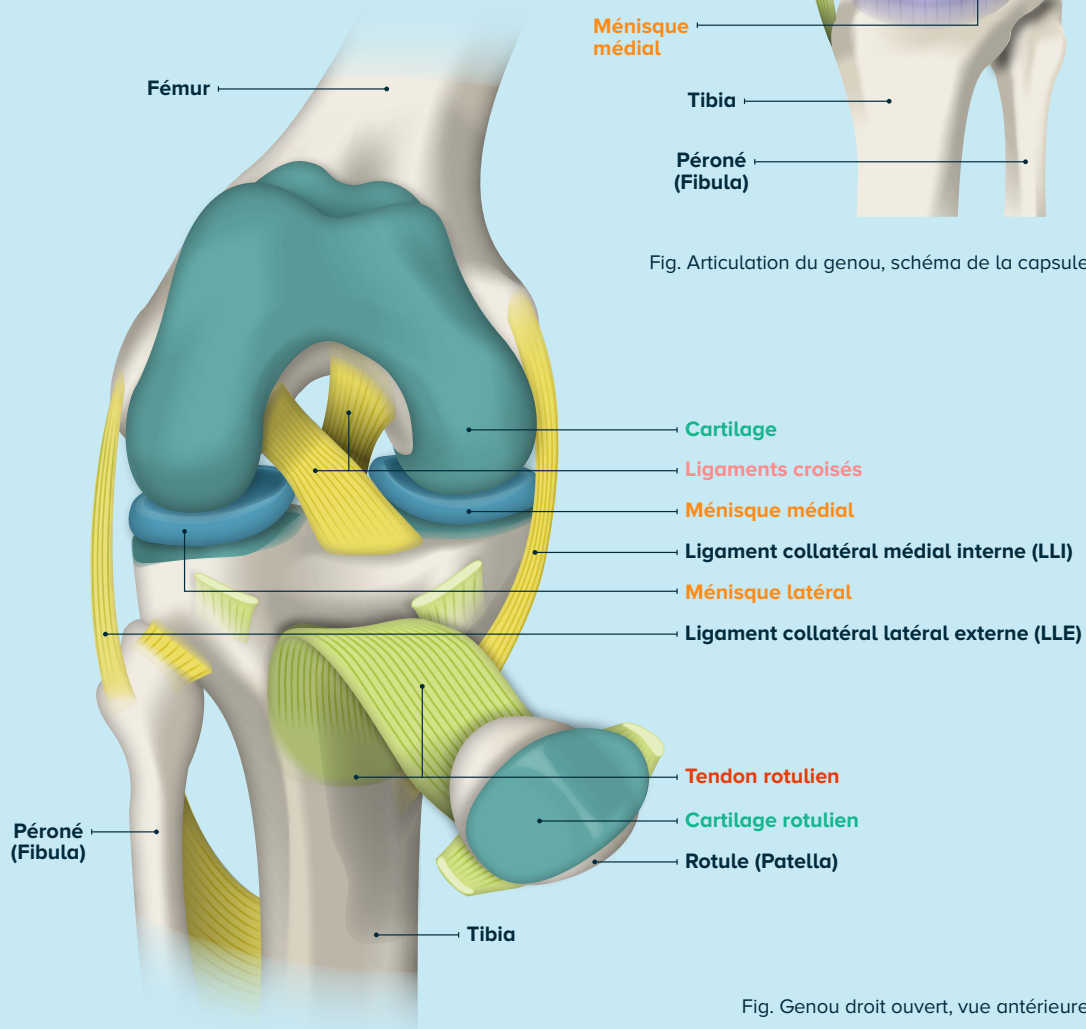


Fig. Articulation du genou, schéma de la capsule.

Fig. Genou droit ouvert, vue antérieure.

QUELS SONT LES ÉLÉMENTS TOUCHÉS PAR LA GONALGIE ?

LE CARTILAGE

Ce tissu lisse et résistant recouvre les extrémités des os dans les articulations. Il permet un glissement fluide et réduit la friction. **L'inflammation ou l'usure du cartilage entraîne l'arthrose du genou ou gonarthrose. Elle représente 30% des cas de cette pathologie.**⁵

LES LIGAMENTS CROISÉS ANTÉRIEURS & POSTÉRIEURS

Ils se croisent et stabilisent l'articulation du genou en contrôlant son mouvement avant-arrière. Un faux mouvement brusque ou une chute peuvent entraîner un étirement, voire une déchirure partielle ou totale. Les sportifs sont particulièrement concernés par cette blessure.

LE TENDON ROTULIEN (OU PATELLAIRE)

Il relie la rotule au tibia. Il permet aux muscles de la cuisse d'étendre la jambe. Lorsqu'il est inflammé, on parle de tendinopathie (ou tendinite).

D'une manière générale, la tendinopathie est l'une des pathologies musculo-tendineuses les plus courantes chez les personnes sportives ou sédentaires.⁶

LA BOURSE SÉREUSE

C'est une petite poche plate remplie de liquide synovial qui favorise le glissement de la peau, des muscles, des tendons et des ligaments contre les os. En cas de sollicitation excessive, de lésion liée à un choc ou d'infection, une bursite du genou (ou hygroma) peut apparaître. Cette pathologie touche de nombreuses personnes qui travaillent à genoux, comme les carreleurs par exemple.⁷

LE MÉNISQUE

Le genou dispose de deux disques de cartilage en forme de C, qui amortissent les chocs et stabilisent l'articulation. Les lésions du ménisque interne sont particulièrement fréquentes et peuvent être liées à un traumatisme violent ou à la dégénérescence liée à l'âge. À la clé : douleurs, blocages, gonflements de l'articulation et impression d'instabilité du genou.⁸



Zoom sur les pathologies du *genou*



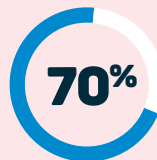
L'ENTORSE, STAR DES BLESSURES, BÊTE NOIRE DES SPORTIFS

L'entorse du genou est une blessure particulièrement fréquente (et très redoutée !) des sportifs. Une mauvaise réception engendrant une torsion ou un choc direct sur le genou suffit à entraîner une elongation, une déchirure partielle ou une rupture des ligaments. Dans le premier cas, on parle d'*entorse bénigne*, dans le dernier d'une *entorse grave*. Lorsque plusieurs ligaments sont atteints, l'articulation n'est plus soutenue, elle sort de son axe : on parle de *luxation du genou*.⁹

ENTORSES DES LLI/LLE OU DES LCA/LCP : QUELLES DIFFÉRENCES ?

Les entorses des ligaments latéraux internes et externes LLI et LLE font généralement suite à un choc latéral.

Les entorses des ligaments croisés antérieurs et postérieurs (LCA et/ou LCP) sont, elles, plus souvent consécutives à un mouvement de rotation ou d'hyperextension. Elles sont toujours plus graves que les entorses LLI/LLE.



Environ 70% des lésions ligamentaires du genou concernent les ligaments croisés antérieurs.¹⁰

LE G.R.E.C, VOTRE MEILLEUR AMI EN CAS D'ENTORSE DU GENOU

Vous êtes victime d'une entorse du genou ou vous suspectez une lésion de vos ligaments après un faux mouvement ou une chute ?

Pensez au G.R.E.C, un protocole en quatre étapes, fondamental dans la prise en charge initiale des entorses du genou. Il ne dispense bien entendu pas d'une consultation rapide d'un professionnel de santé qui pourra poser un diagnostic et envisager le meilleur traitement, qui peut aller du simple repos à l'intervention chirurgicale suivie d'une rééducation.

Glace

Dès que possible après la blessure, appliquez une poche de glace sur votre articulation pendant 15 à 20 min, toutes les 2 à 3 heures. Placez un linge entre la poche de glace et votre peau pour éviter les brûlures.

Repos

Même si la douleur est supportable, évitez toute activité (course, saut, ou autre mouvement exerçant une pression sur votre genou) qui risquerait d'aggraver votre blessure et empêcherait le processus de cicatrisation.

Élévation

Surélevez votre genou lorsque vous êtes allongé ou assis pour favoriser le drainage des fluides qui s'accumulent dans et autour de l'articulation. Objectif : limiter l'enflure et ainsi, les douleurs.

Compression

Les bandages compressifs ou les attelles contribuent à stabiliser le genou et à réduire le phénomène d'enflure. Si la compression doit être suffisante, elle ne doit, en aucun cas, entraver la circulation sanguine veineuse. Il s'agit de trouver le bon équilibre.



L'ATTELLE : UNE AIDE PRÉCIEUSE EN CAS D'ENTORSE DU GENOU

Quel que soit le degré d'atteinte des ligaments, le port d'une attelle est recommandé à chaque étape.

En cas d'entorse légère, l'attelle permet en effet de :

→ Stabiliser l'articulation et prévenir les mouvements potentiellement dommageables

L'attelle place l'articulation dans une position neutre et physiologiquement idéale. Elle limite les mouvements latéraux ou de torsion, particulièrement dangereux lorsque les ligaments sont lésés.

→ Réduire la charge sur le genou

L'attelle, en soutenant le genou, permet de répartir la charge corporelle. La pression sur les ligaments blessés est ainsi soulagée.

Cette protection assurée par une attelle adaptée à votre genou contribue au processus de cicatrisation de votre entorse !



Grâce à ses différents accessoires, la genouillère Genulig Stab® est un produit évolutif qui vous accompagnera après votre immobilisation et jusqu'à votre reprise d'activité. Confortable au port par sa conception : matériaux souples, respirants, elle est également facile à mettre en place grâce à son ouverture totale.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Plus de 3 ruptures des ligaments croisés sur 4 surviennent pendant la pratique d'un sport (ski, tennis, football).¹¹

Si vous êtes amateur de ce type d'activités qui sollicitent beaucoup les genoux, sachez que vous pouvez limiter les risques en **musclant vos cuisses**, et notamment vos **quadriceps**.¹⁰

LA GONARTHROSE

L'arthrose du genou, ou gonarthrose, se caractérise par une destruction progressive du cartilage : ce tissu, qui recouvre la surface des os au niveau des articulations, joue le rôle d'un roulement à billes et d'un amortisseur entre les extrémités osseuses.¹² Le cartilage une fois lésé ne se régénère pas ou peu. Sollicité à chaque pas, il se dégrade et, en fonction de facteurs héréditaires, du mode de vie et de la survenue éventuelle de traumatismes, une arthrose plus ou moins invalidante peut apparaître.



Près d'un senior sur trois est touché par l'arthrose du genou et, dans les deux tiers des cas, les deux genoux sont atteints.¹²

La gonarthrose est aujourd'hui l'une des principales causes de douleur et d'invalidité chez les plus de 60 ans.





COMMENT L'ATTELLE SOULAGE LES SYMPTÔMES DE LA GONARTHROSE ?

À condition d'être soigneusement choisie en fonction du stade de la pathologie, de la localisation de l'arthrose et des activités pratiquées, elle permet le **maintien de l'articulation** et apporte soulagement en **limitant le frottement** et donc la **dégradation du cartilage**.

Les attelles souples

Les symptômes de gonarthrose peuvent être significativement soulagés grâce à une attelle souple qui offrira une compression ajustée et sera dotée d'armatures rigides ou semi-rigides. À la clé : une sécurisation du genou rendant possible la reprise des activités quotidiennes qui sont, on le sait, indispensables pour limiter l'enraidissement de l'articulation et l'affaiblissement musculaire (notamment des quadriceps).

Les attelles de décharge

Lorsque l'arthrose du genou est avancée et invalidante, il est conseillé de recourir à une attelle de décharge : dotée d'un cadre rigide, elle permet de modifier l'alignement du genou et ainsi, de décharger la zone atteinte par l'arthrose.

LA TENDINITE DU GENOU

C'est une inflammation aiguë ou chronique des tendons situés autour du genou. Le tendon est un élément de liaison entre un muscle et un os dont le rôle est de transmettre la force musculaire servant à créer le mouvement. Si le tendon a été trop ou mal sollicité, lui ou sa gaine s'enflamme et crée une tendinite.

Lorsque vous souffrez d'une tendinite, vous ressentez une sensation d'accrochage avec une douleur localisée accompagnée d'une rougeur et/ou d'un œdème.

Elle est généralement liée à une sollicitation excessive de l'articulation. Dans certains cas, elle apparaît en raison d'un mauvais alignement des structures du genou, consécutif à un mauvais alignement des hanches ou à une mauvaise position des pieds.

QUELS TRAITEMENTS POUR LA TENDINITE ?

Dans la plupart des cas, elle peut être prise en charge efficacement en associant repos, médicaments antidouleur et rééducation.

La première phase du traitement consiste à **arrêter l'activité** causant la tendinite pour permettre au tendon de se réparer. Le repos complet est toutefois rarement indiqué. On lui préférera un repos relatif aidé par le port d'une genouillère afin de soulager la pression exercée sur le tendon inflammé qui peut ainsi entamer son processus de cicatrisation.

Enfin, une **rééducation en kinésithérapie**, basée sur des massages, des étirements et un travail musculaire, est essentielle pour favoriser la cicatrisation du tendon, permettre la reprise sportive et éviter les récives.





L'INSTABILITÉ ROTULIENNE

On parle d'instabilité rotulienne lorsque ce petit os qui protège l'articulation se déplace de manière anormale, sort de sa cavité et part sur le côté du fémur. En cause : une faiblesse des muscles stabilisateurs, une anomalie anatomique ou des lésions des structures de soutien du genou. L'instabilité rotulienne concerne le plus souvent les femmes, les adolescents et les personnes hyperlaxes.



Elle touche en général les personnes en activité ou les personnes qui pratiquent un sport qui mobilise beaucoup la jambe en mouvement de flexion comme le ski ou le football !



COMMENT SOIGNER L'INSTABILITÉ ROTULIENNE ?

Un premier épisode d'instabilité rotulienne ne nécessite en général pas d'intervention chirurgicale. Le protocole de traitement comprend une immobilisation temporaire par une attelle, puis le port d'une genouillère pour maintenir la rotule et de la physiothérapie. La récupération est progressive, en 6 semaines en moyenne.¹³ **Pour environ 50 % des patients, il n'y a pas de récurrence et cet épisode de luxation reste unique.**



Rotulig Motion®

La genouillère Rotulig Motion® est recommandée en cas d'instabilité. Son insert en silicone permet un meilleur centrage de la rotule et ses ressorts latéraux apportent une plus grande dynamique du pas.



5 réflexes pour des genoux en pleine Santé !

Même après une blessure sérieuse ou lorsque l'on souffre d'arthrose, ou d'une tendinopathie, la gonalgie n'est pas une fatalité...
Et il est possible, tout au long de la vie, de protéger et de renforcer cette articulation fondamentale.





1

INVESTISSEZ DANS DE BONNES CHAUSSURES

La qualité de vos chaussures est cruciale. Lorsque vous pratiquez un sport bien sûr, mais aussi dans vos activités quotidiennes. Et a fortiori si vous êtes souvent debout dans la journée ou que vous marchez beaucoup. Optez donc pour une paire de chaussures apportant un **soutien** adapté de votre voûte plantaire et un **amorti** suffisant. Vous préserverez ainsi l'alignement de vos pieds et de vos genoux. Plus stables, ils auront plus de chances de guérir et moins de chances de se détériorer. Privilégiez les **chaussures à lacets** qui peuvent être serrées selon vos besoins. Évitez les **chaussures à talons hauts** qui seraient en partie responsables de l'arthrose des genoux (mais aussi des hanches et de la colonne vertébrale), et les **chaussures trop souples**, qui n'offrent pas un maintien suffisant.



*Les semelles orthopédiques
peuvent être très utiles
si vous souffrez des genoux !*

*Parlez-en avec
un professionnel de santé !*

2

(RE)TROUVEZ VOTRE POIDS DE FORME

*Avoir 4 à 5 kg en trop augmente
la charge portée par vos genoux
de 13 à 27 kg à chacun
de nos pas !¹⁴*



Une charge qui augmente encore lorsque l'on monte les escaliers par exemple ou lorsqu'on se penche pour ramasser quelque chose. Des chercheurs ont également constaté que **perdre au moins 10% de son poids de manière progressive contribue à réduire de manière significative la gonalgie et ainsi d'améliorer sa mobilité...** qui, on le sait, est l'une des clés de la bonne santé générale du corps. Un véritable cercle vertueux !

3

BUVEZ ET MANGEZ (MAIS PAS N'IMPORTE QUOI)

Boire suffisamment d'**eau** est indispensable à la santé générale, et tout particulièrement à celle des tendons et des cartilages qui ne sont pas ou peu vascularisés et ont donc besoin d'eau pour rester souples et hydratés. Votre alimentation doit également être saine et variée et notamment comporter de la **vitamine C**, de la **vitamine D** et du **calcium** en quantité suffisante.





4

BOUGEZ (MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT...)

L'activité physique est cruciale pour maintenir des articulations fortes et résistantes. Cependant, ne vous lancez pas dans n'importe quel sport. Si vous avez des antécédents de traumatismes, comme une entorse du genou, vous pourrez bien sûr rejouer au basket... à condition d'avoir préalablement renforcé votre genou et les muscles qui contribuent à son maintien.

Le yoga, le pilates, la natation (en tout cas le crawl ou le dos crawlé), le vélo et la marche sont excellents pour renforcer les muscles autour du genou après une période d'inactivité physique.

Vous pourrez ensuite, et même assez rapidement, passer à des exercices de renforcement musculaire plus spécifiques. Nous vous en proposons quelques-uns pages 24 à 29.



5

ENTOUREZ-VOUS DES BONNES PERSONNES

Il sera également intéressant de vous faire accompagner par un spécialiste, tel qu'un kinésithérapeute, un ostéopathe ou un coach sportif spécialisé en rééducation et réadaptation fonctionnelle.

L'**ostéopathie** se concentre sur le corps dans son ensemble pour identifier et traiter les déséquilibres qui pourraient contribuer à la douleur du genou, tandis que la **kinésithérapie** se concentre davantage sur des exercices ciblés et des thérapies manuelles pour ren-

forcer les muscles autour du genou. Ces approches peuvent être complémentaires, offrant une stratégie holistique et personnalisée pour le soulagement de la douleur et la récupération fonctionnelle.

Ces spécialistes vous donneront des conseils précieux sur la gestion de vos douleurs, mais également sur les exercices les mieux adaptés à votre condition. Ils vous aideront à guérir plus rapidement et à prévenir les blessures futures.



ZOOM SUR LE STRAPPING

Le strapping est une technique naturelle et ancestrale pour stabiliser et protéger une articulation lésée. Elle consiste à appliquer des bandes autour de l'articulation douloureuse ou instable (chevilles, coudes, poignets et bien sûr, genoux).

COMMENT LE STRAPPING FONCTIONNE-T-IL ?

Utilisées pendant un exercice physique ou dans les activités quotidiennes, ces bandes permettent de **corriger les pathologies musculo-articulaires**, de **réduire les douleurs** et d'**améliorer la stabilité articulaire**. Elles contribuent également à **améliorer la proprioception** : en fournissant une sensation physique de soutien et de limitation, elles nous aident à ajuster nos mouvements pour limiter la douleur ou une aggravation des blessures.

LE STRAPPING EST-IL RECOMMANDÉ POUR TOUS ?

L'efficacité du strapping est variable selon la nature et la gravité d'une blessure ou d'une pathologie. Il peut être particulièrement intéressant en cas de **lésions ligamentaires** (entorses et lésions des LCA et LCP). Le strapping corrige l'alignement de la rotule en cas de **syndrome fémoro-patellaire** et réduit les tensions (et donc les douleurs !) en cas de **tendinite et d'arthrose du genou**. Enfin, il est utile dans la **récupération post-chirurgicale**, afin de soutenir l'articulation pendant la phase de rééducation.

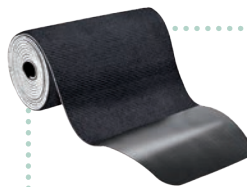
Dans les sports où le genou est soumis à des contraintes élevées, le strapping peut être utilisé de manière préventive, pour soutenir l'articulation et ainsi réduire le risque de blessure.

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'efficacité du strapping dépend également beaucoup de la qualité de l'application !

Si elles sont mal positionnées, les bandes peuvent engendrer une **compression excessive ou insuffisante**, risquant d'accentuer les tensions et d'aggraver l'état du genou.

Consultez sans hésiter un professionnel de santé formé, qui pourra déterminer si le strapping est approprié dans votre situation et vous apprendra à positionner les bandes de manière optimale.



Neostrap®

Lavables et réutilisables, les bandes de contention Neostrap® offrent une solution idéale pour maintenir le genou. Leur conception respirante et extensible apporte une sensation de confort sans coller à la peau.



*Les exercices proposés sur ces pages sont des exercices de confort, ils ne doivent en aucun cas provoquer de douleurs.
Dans le cas contraire, interrompez immédiatement la séance et consultez un professionnel de santé.*

Allez HOP!

DES EXERCICES POUR RENFORCER & MUSCLER VOS GENOUX

.....

Nous les avons sélectionnés parce qu'ils sont simples à réaliser, même sans enfiler votre tenue de sport...

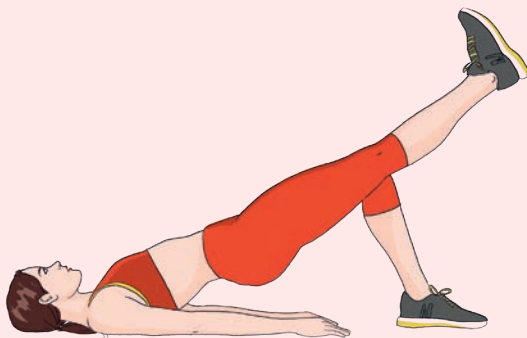
Il est important de garder vos genoux forts et sains pour que votre mobilité ne se détériore pas. Prenez certaines mesures pour les renforcer et vous assurer de rester actif le plus longtemps possible !

1



FENTES AVANT

- Posez le pied en avant en faisant un grand pas.
- Fléchissez le genou à 90° en maintenant le dos droit puis revenez en position de départ.
- Effectuez 3 séries de 10.



PONT SUR UNE JAMBE

- Mettez-vous en position allongée. Les bras et les mains bien à plat, levez votre corps afin d'avoir les épaules bien ancrées au sol comme le montre le dessin ci-dessus.
- Fléchissez la jambe, gardez le pied en contact avec le sol.
- Levez l'autre jambe en l'air en soulevant le bassin tout en gardant les mains bien au sol. Tenez la position.
- Effectuez 5 séries x 30 secondes.

2



ÉQUILIBRE SUR PLAN INSTABLE

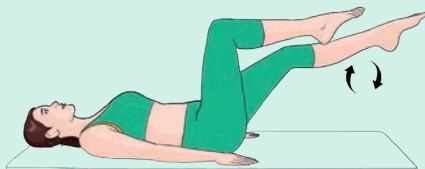
- Posez le pied sur un objet souple et mobile (un chiffon par exemple).
- Fléchissez un peu le genou et tenez en équilibre quelques secondes.
- Faites 5 séries de 30 secondes.



SQUATS

- Pliez les genoux progressivement jusqu'à 80° tout en mettant votre poids sur les talons.
- Faites 3 séries x 10 à 15 répétitions.

3

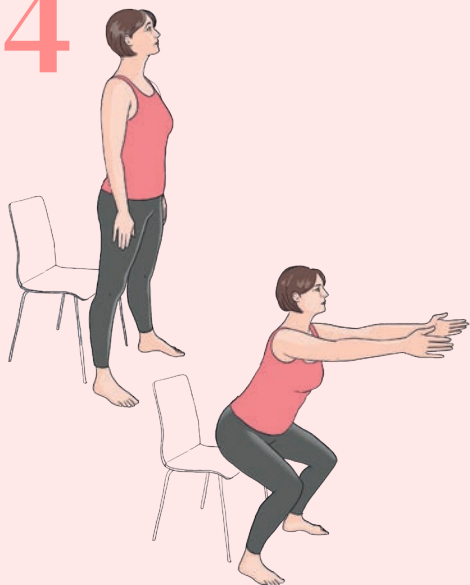


AIR-CYCLING

Objectif : renforcer les muscles autour du genou (quadriceps, ischiojambiers, muscles du mollet) sans imposer de charge lourde aux articulations, et tout en engageant les muscles abdominaux pour la stabilité.

- Allongez-vous sur le dos sur un tapis ou une surface plane.
- Placez vos mains soit sur les côtés, soit sous vos hanches pour un soutien supplémentaire.
- Soulevez vos jambes du sol et pliez-les à un angle de 90 degrés.
- Commencez à "pédaler" dans l'air comme si vous étiez sur un vélo, en étendant une jambe à la fois, tout en gardant l'autre pliée.
- Continuez à alterner les jambes dans un mouvement fluide pendant 1-2 minutes.
- Essayez de maintenir un rythme constant et contrôlez vos mouvements.

4

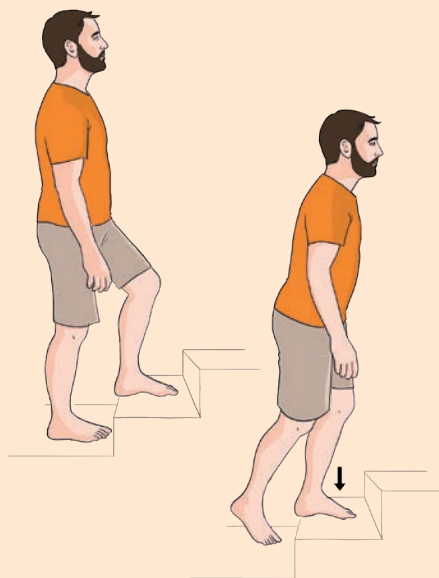


EXERCICE DE LA CHAISE

Objectif : alternative aux squats classiques, l'exercice de la chaise permet de renforcer les muscles soutenant les genoux de manière intense.

- Tenez-vous dos à une chaise, dos droit, pieds écartés à la largeur des épaules.
- Bras tendus devant vous, baissez lentement vos fesses vers la chaise, comme si vous alliez vous asseoir.
- Arrêtez-vous juste avant de toucher la chaise, puis remontez en position debout.
- Veillez à garder le dos droit et les genoux alignés avec vos pieds pendant tout le mouvement.
- Réalisez 2-3 séries de 10-12 répétitions.

5



LA MONTÉE DES MARCHES

Objectif : en plus d'améliorer l'équilibre et la coordination, cet exercice renforce les muscles tout autour des genoux.

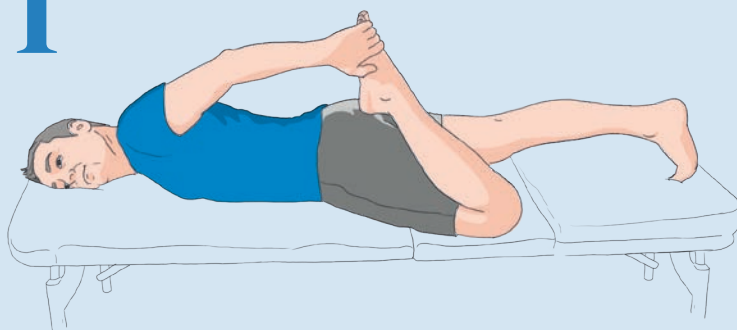
- Placez-vous face à une marche ou à un banc bas.
- Montez sur la marche avec un pied, puis l'autre, en veillant à peser de tout votre poids sur la jambe qui est montée en premier.
- Revenez lentement en position de départ et répétez l'opération, en alternant les jambes.
- Faites 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions.

DES EXERCICES POUR SOULAGER VOS GENOUX

Ces exercices peuvent être réalisés après un entraînement, mais aussi tout simplement dans un objectif de détente. Ils vous aideront à maintenir la souplesse de vos muscles et des tendons entourant les articulations.

Attention les exercices sont à pratiquer en dehors de phases de douleurs aiguës, si vous ressentez de la fatigue ou des douleurs, arrêtez-vous.

1



ÉTIREMENTS DES MUSCLES À L' AVANT DE LA CUISSE (QUADRICEPS)

- En position debout ou allongée, attrapez votre pied gauche avec votre bras gauche.
- Tenez la position entre 10 et 30 secondes tout en gardant le dos bien droit.
- Relâchez puis faites de même avec le pied droit.
- Faites l'exercice de l'autre côté, en essayant d'aller le plus loin possible sans cambrer le dos ni vous faire mal.



ÉTIREMENTS DES TENDONS ET LIGAMENTS (SITUÉS À L'ARRIÈRE DU GENOU)

- En position assise sur une chaise, le dos bien droit, posez votre talon sur un tabouret ou sur une autre chaise.
- Tendez votre jambe, le genou dans le vide.
- Maintenez cette position le plus longtemps possible (au moins 10 minutes à chaque fois).
- Pratiquez cet exercice aussi souvent que possible.



ÉTIREMENTS DES MUSCLES À L' ARRIÈRE DES CUISSES (ISCHIO-JAMBIERS)

- Debout, jambes tendues, essayez d'aller chercher vos pieds au plus près du sol avec vos mains. Ne forcez pas. Pensez à expirer.
- Remontez doucement.



Second exercice

- Asseyez-vous au sol, jambes tendues les mains à plat au niveau de vos genoux.
- Penchez le haut du corps vers l'avant.
- Remontez doucement en expirant.

SOURCES

.....

- (1) https://www.has-sante.fr/jcms/p_3346567/fr/douleurs-du-genou-quel-examen-d-imagerie-realiser
- (2) <https://bougetesgenoux.com/facteurs-aggravants-douleurs-chroniques-au-genou/>
- (3) <https://www.chuv.ch/fr/sportado/adolescentes/sport-et-sante-nos-conseils/comment-preserver-ses-genoux/les-lesions-et-traumatismes-du-genou>
- (4) <https://meteo-sante.eu/pathologie/rhumatismes>
- (5) <https://www.apmnews.com/freestory/10/182483/la-prevalence-francaise-de-gonarthrose-serait-de-7%2C6--chez-les-40-75-ans%2C-selon-une-etude-pilote-de-l-essai-khoala>
- (6) <https://www.neuroxtrain.com/article/69319/>
- (7) <https://www.ameli.fr/morbihan/assure/sante/themes/gonalgie/definition-symptomes-causes>
- (8) <https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/pathologies/lesion-meniscale/#lesion-meniscale-definition>
- (9) <https://www.francearthrose.org/index.php?id=64&L=3%27>
- (10) <https://www.ameli.fr/morbihan/assure/sante/themes/entorse-genou/comprendre-entorse-genou>
- (11) <https://www.clinique-arthrose.fr/chirurgie-genou/entorse-du-genou/>
- (12) <https://www.inserm.fr/dossier/arthrose/#.-.text=Les%20articulations%20les%20plus%20souvent,nomme%20la%20%C2%AB%20coxarthrose%20%C2%BB>
- (13) <https://www.chuv.ch/fr/otr/otr-home/patients-et-familles/specialites-et-pathologies/chirurgie-reconstructrice-du-genou/ce-que-nous-faisons/les-pathologies-de-la-rotule/linstabilite-rotulienne#.-.text=Le%20traitement%20comprend%20une%20immobilisation,%C3%A9pisode%20de%20luxation%20reste%20unique>
- (14) <https://arthritis.ca/bien-vivre/2019/la-perte-de-poids-peut-elle-reduire-la-douleur-voici-ce-que-vous-devez-savoir>



ORLI mag c'est...

#1 Main et poignet	#6 Sport
#2 Lombalgie	#7 Pied
#3 Genou	#8 Arthrose
#4 Maternité	#9 Troubles musculo-squelettiques
#5 Cheville	

À retrouver chez votre professionnel de santé !

Sous réserve de disponibilité.

ORLimag

VIVEZ COMME VOUS LE SOUHAITEZ.

Articulation majeure du corps, le genou est capable de supporter 3 à 6 fois le poids de ce dernier. Les causes de douleurs au genou peuvent être multiples et vous en apprendrez plus dans ce numéro.

Bien se chauffer, pratiquer une activité physique adaptée... Il existe un large éventail de bonnes habitudes à adopter pour en prendre soin et ainsi préserver votre mobilité !

**Parlez-en à votre professionnel de santé,
il saura vous conseiller.**



Ce guide d'information à destination des patients a été élaboré par la société SM Europe®/Orliman®. Il ne remplace en aucun cas l'avis ou la prescription d'un professionnel de santé et ne peut servir à établir un diagnostic médical. Les produits décrits dans cet Orlimag sont des dispositifs médicaux. Se reporter aux instructions figurant sur l'emballage. En cas de doute, consultez un professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE selon le règlement UE 2017/745. Fabricant : Orliman® S.L.U. Valence (Espagne) - SM Europe / Orliman, 20 La Herbetais, 35520 La Mézière France - orliman@orliman.fr www.orliman.fr Siret : 420 574 626 00057 - RCS Rennes. Imprimeur : Colibri. Visuels non contractuels. Ne pas jeter sur la voie publique. Mise en page : Orliman®. Avec la participation rédactionnelle de Émilie Cuisinier. Crédits Photos : iStock®, SM Europe®/Orliman®, Illustrations : © Astrid Cornet, Freepik.com, SM Europe®/Orliman® - 06/2026. ORL2606_PLV596v01.00_AN (01)022030000007455(10)3260600001.

