



Objectif : Extension complète à 4 semaines post-opératoire

Les exercices doivent être réalisés tous les **JOURS** et toutes les **HEURES**
afin d'obtenir des **RÉSULTATS**

I - Réveil du quadriceps

1. Contractions FLASH

- **Position:** assis à plat sur le SOL (pas sur le lit/canapé), placer un cylindre rigide ou une boîte sous la cuisse (exemple: rouleau de massage, bouteille d'eau enroulée dans une serviette, Tupperware)
- **Consigne:** réaliser des contractions "flash": contracter rapidement le quadriceps en s'assurant que la rotule remonte bien vers le haut. Garder le contact avec le support sans l'écraser
- 3 séries de 10 répétitions



Vidéo explicative



2. Lever le talon

- **Position:** assis à plat sur le SOL (pas sur le lit/canapé), placer un cylindre ou une boîte rigide sous la cuisse (exemple: rouleau de massage, bouteille d'eau enroulée dans une serviette, Tupperware)
- **Consigne:** lever le talon en s'assurant que la rotule remonte bien vers le haut. Garder le contact avec le support sans l'écraser. Maintenir la contraction pendant 6 secondes
- 3 séries de 10 répétitions



Vidéo explicative





II - Fatigue des ischios jambiers

1. Étirement passif assis

- **Position:** assis en bord de chaise jambe tendue, le talon "planté" dans le sol
- **Consigne:** appuyer les mains au-dessus de la rotule afin de forcer la jambe à se tendre. Pendant cet exercice vous devez respirer profondément, relâcher vos muscles et appuyer en continu en cherchant une douleur acceptable
- 2 fois 1 minute à pression constante

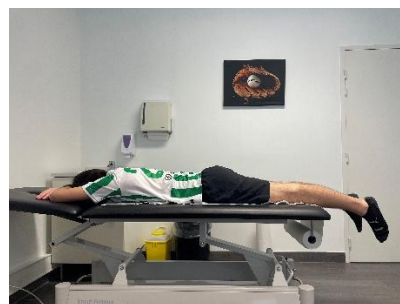
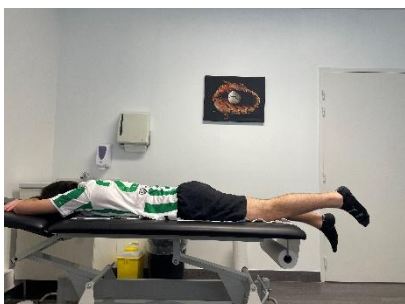


Vidéo explicative



2. Étirement passif allongé

- **Position:** allongé sur le ventre, le pied en débord du lit
- **Consigne:** laisser la jambe et le pied s'étendre dans le vide. Pendant cet exercice vous devez respirer profondément et relâcher vos muscles
- 2 fois 1 minute, ne pas faire d'à-coups



Vidéo explicative

