

PHASE I de J 0 à J 15

1 « JAMBE DE BOIS » : TRAVAIL DE L'EXTENSION, PASSIF

Description :
allongé sur le dos, serviette passée sous la
plante du pied, élévation à 30 cm du sol, tenir
6s relâcher



2 « ACCORDEON » TRAVAIL DE LA FLEXION

Description :
tirer la serviette vers soi, en faisant glisser le
pied au sol, puis allonger la jambe (lentement,
se limiter à la douleur)



3 « BARRIQUE » »

Description :
allongé sur le côté sain, élévation latérale du
membre inférieur tendu, 10 fois, puis se
tourner progressivement pour finir sur le dos,
sans cesser les élévations. Terminer par 10
élévations, allongé sur le dos.



4 « BAIN DE SOLEIL » »

Description :
allongé sur le ventre, un coussin sous le
genou opéré, jambe dans le vide, garder la
posture 5mn.



5 « ACCELERATEUR »

Description : 1/2 assis, en appui sur les coudes, pied contre le mur appuyé sur un ballon de baudruche, tendre la pointe du pied pour écraser le ballon, jambe tendue.



6 « LE FESSIER »

Description : allongé sur le ventre, décoller du sol jambe tendue, par contractions des fessiers.



**Chaque exercice doit être répété 10 fois, tenu 6 secondes, 2 fois par jour
Glaçage en fin de séance**

Protocole établi en collaboration avec
Monsieur Hervé Blanc
Unité Genou
Clinique du Sport de Bordeaux-Mérignac
9 rue Jean Moulin 33700 Mérignac