

III. EXERCICES POUR LA BURSITE ET LA TENDINITE DE LA PATTE D'OIE

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur votre genou un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place 10 minutes, au moins 2 fois par jour.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

Exercice 1 : Étirement de la cuisse

- Allongez-vous sur le dos.
- Gardez une jambe au sol, puis, à l'aide d'un drap tenu fermement des deux mains, soulevez l'autre jambe vers le haut, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement derrière la cuisse.
- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.
- Faites la même chose avec l'autre jambe.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Variante : Pour permettre un étirement plus spécifique de chacun des muscles qui composent l'arrière de la cuisse, refaites l'exercice en pointant le pied vers l'extérieur. Répétez ensuite l'exercice en pointant le pied vers l'intérieur.



Exercice 2 : Étirement du quadriceps

- Debout ou allongé sur le ventre, agrippez la cheville de votre jambe douloureuse avec la main.
- Rentez le ventre, de façon à pousser le nombril vers l'arrière. Vous ne devriez jamais creuser le bas de votre dos.
- Tirez sur votre pied jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur le devant de la cuisse.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le genou, seulement une tension ou un étirement devant la cuisse. Si une douleur apparaît, tirez moins fortement votre pied vers l'arrière.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, répétez la séquence une deuxième fois.



Exercice 3 : Étirement de l'intérieur de la cuisse

- Debout, écartez les jambes.
- Gardez le dos droit en tout temps, le ventre rentré et le nombril poussé vers l'arrière.
- Déplacez le poids du corps d'un côté, en pliant le genou.
- Vous ressentirez une sensation d'étirement à l'intérieur de la cuisse du côté de la jambe allongée.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le genou, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



Exercice 4 : Renforcement de l'intérieur de la cuisse

- Assis, le dos droit, placez un ballon (ou une serviette roulée) d'environ 15 cm (6 po.) de diamètre entre vos genoux.
- Serrez fermement les genoux, comme pour écraser le ballon ou la serviette.
- Maintenez la contraction durant 5 à 10 secondes.
- Répétez 10 à 15 fois.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Cet exercice peut engendrer une légère douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.



Exercice 5 : Le skieur

- Debout, les pieds à la largeur des épaules, pliez lentement les deux genoux en gardant le dos droit.
- Vos rotules doivent demeurer orientées vers l'avant.
- Vos rotules ne doivent jamais dépasser le bout de vos orteils.
- Maintenez la position 30 à 60 secondes.
- Vous ressentirez un travail du muscle se trouvant à l'avant de la cuisse.

Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

Attention :

Assurez-vous que l'alignement des genoux est adéquat tout au long de l'exercice.

Cet exercice peut engendrer une légère douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après la fin d'un exercice.

Progression : Si l'exercice devient trop facile, progressez selon les stades suivants :

1. À la fin de la flexion des genoux, inclinez le tronc vers l'avant de façon à sortir vos fesses vers l'arrière, comme un skieur en recherche de vitesse. Les rotules doivent toujours être alignées avec les orteils et ne pas les dépasser.
2. Faites l'exercice en vous tenant sur un seul pied.
3. Montez sur un petit banc ou sur la première marche d'un escalier. Gardez le pied de la jambe atteinte sur le banc, et venez déposer lentement l'autre pied au sol. Remontez lentement le pied sur la marche et répétez 10 fois.

