

# ENTORSE DE GENOU

programme d'exercices

par l'équipe de  
physiothérapeute du  
CHU Sainte-Justine



**L'entorse du genou est une déchirure ligamentaire qui se produit lorsque l'un de ses ligaments est amené au-delà de sa limite d'étirement. Il existe en fait trois grades d'entorse**

**Grade 1** Étirement du ligament ou déchirures microscopiques de quelques fibres, peut guérir à l'intérieur de deux semaines. Si vous avez eu un grade 1, vous avez probablement été capable de marcher sur votre jambe même s'il y a avait de la douleur, le genou n'a pas trop enflé.

**Grade 2** Déchirure partielle, difficulté à marcher sur la jambe, voir impossible. Dans ce grade, vous avez peut-être fait un ray-x pour vous assurer qu'il n'y avait pas de fracture, surtout chez les plus jeunes où les fractures sont plus fréquentes. Deux semaines de repos complets sont requises, béquilles si nécessaire, application de glace et exercices de la phase aiguë (phase 1). Puis, faire les exercices des phases 2 et 3, avant le retour au sport (total de 8 à 12 semaines). Assurer vous de réussir les épreuves de la phase 3, de ne plus sentir de douleur et que le genou n'enfle pas trop, avant un retour complet aux activités.

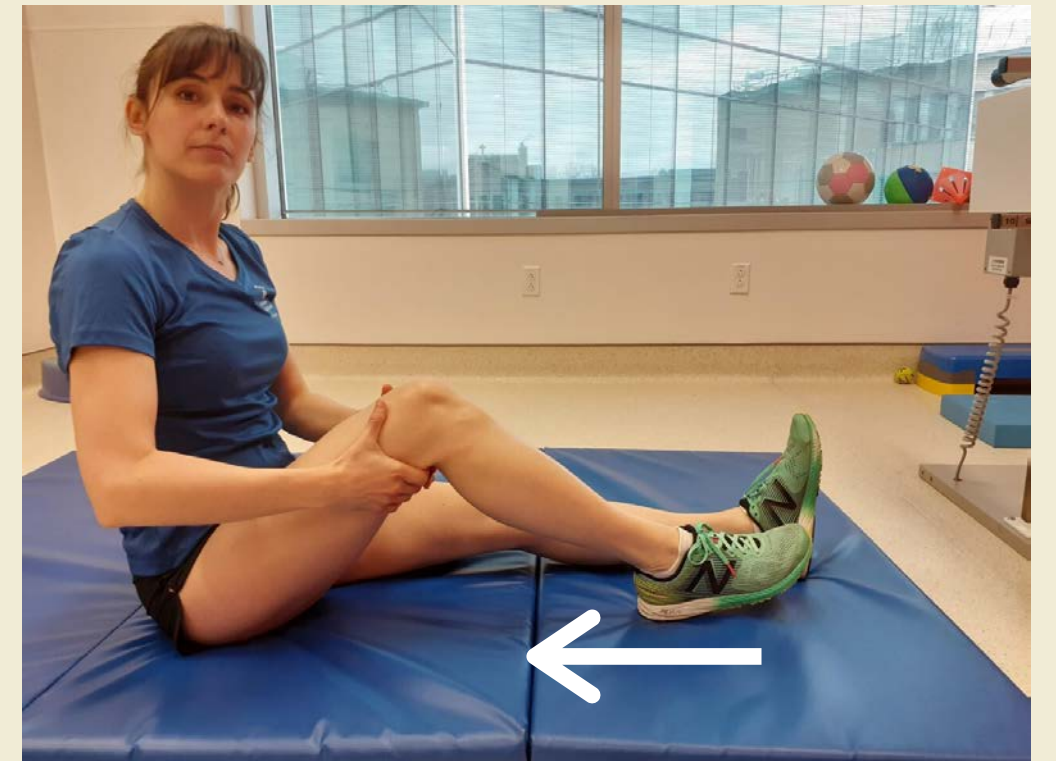
**Grade 3** Déchirure complète, ou quasi complète du ligament, qui nécessite souvent une immobilisation plus longue, un suivi médical plus étroit, et parfois une chirurgie.

**Les exercices sont à faire 3 à 5 fois semaines jusqu'à guérison complète**

## PHASE 1

### 1. Flexion du genou

- **Position:** Sur le dos
- **Action:** Glisser doucement le talon vers votre fesse à l'aide des mains. Arrêter à la douleur, et revenir
- **Répétitions:** 10 fois



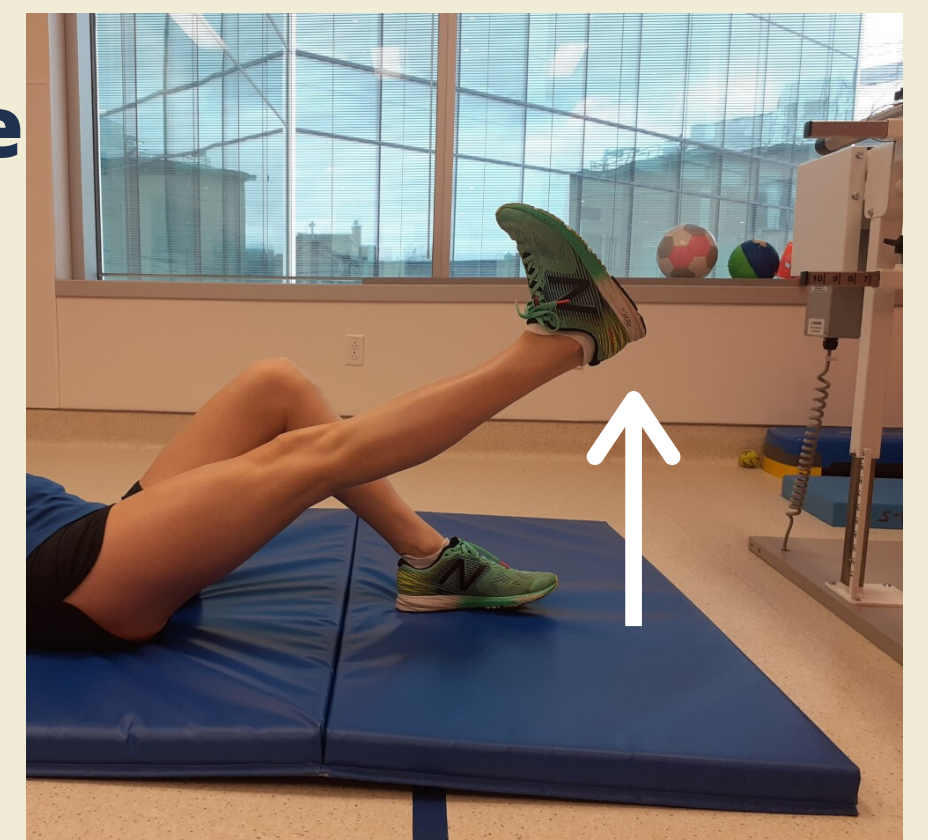
### 2. Extension du genou

- **Position:** Sur le dos avec la jambe la plus étendue possible
- **Action:**
  - Tenter de descendre le genou en enfonçant la jambe vers le plancher
  - Maintenir la contraction 10 secondes
- **Répétitions:** 10 fois x tenir 10 secondes



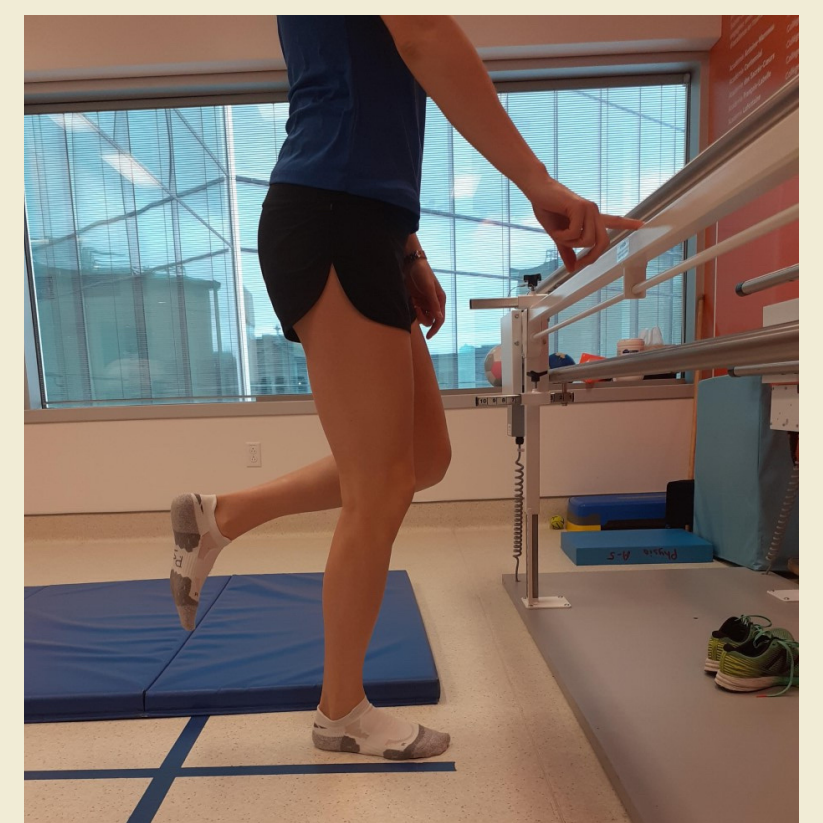
### 3. Levée de la jambe tendue

- **Position:** Sur le dos avec la jambe la plus étendue possible
- **Action:**
  - Placer la jambe la plus étendue possible
  - Lever le pied du sol en maintenant la jambe la plus droite possible
- **Répétitions:** 10 fois



### 4. Équilibre sur un pied

- **Position:** Debout en équilibre sur la jambe blessée avec un doigt en appui sur une chaise
- **Action:** Tenter de garder la position et si possible de ne pas tenir la chaise
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes



## PHASE 2

### 1. Squat au mur

- **Position:**
  - Debout contre le mur avec un ballon entre vos dos et le mur
  - Placez vos pieds à la largeur des épaules, en sorte de former un angle de 45 degrés avec le mur
- **Action:**
  - Pliez vos genoux en gardant le dos droit et la rotule alignée avec le 2ème orteil, sans que les genoux dépassent les chevilles
  - Retournez lentement à la position de départ, puis répétez
  - Important: Remontez dès que vous ressentez une douleur
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



### 2. Pont unipodal

- **Position:** Couché sur le dos avec la jambe non atteinte dans les airs
- **Action:** Lever les fesses et redescendre en contrôle sur la jambe blessée
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



### 3. Équilibre

- **Position/Action:** Même exercice qu'à la phase 1 de se placer en équilibre sur un pied, mais cette fois ci pour ajouter de la difficulté, le faire sur un coussin ou même ajouter une épreuve avec les bras comme lancer un ballon
- **Répétitions:** 3 x tenir 30 secondes



## PHASE 3

### 1. Squat sur une jambe

- **Position:**
  - Placez-vous sur en équilibre sur votre jambe atteinte avec le genou de la jambe non blessée au mur
  - Attention: Ne pas coller la hanche au mur
- **Action:** descendre en squat sur la jambe atteinte tout en poussant sur le mur avec l'autre genou. Gardez le genou aligné avec le 2ème orteil en descendant
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



### 2. Ischio-jambiers avancé

- **Position:** même exercice que dans la phase deux, sauf que cette fois-ci, déposer le talon sur une chaise, et lever les fesses. Attention que votre genou soit plié, et non étendu complètement
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



### 3. Équilibre avancé

- **Position/Action:** Tenez-vous sur une jambe
- **Action:**
  - allez toucher les orteils de la même jambe avec la main opposée.
  - Important: Fléchissez aux hanches et non le bas du dos, vous pouvez aider en pliant le genou
  - Gardez le dos droit ainsi que la tête dans l'axe
  - Gardez le genou aligné avec le 2ème orteil
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions

