

Syndrome fémoro-patellaire

Programme d'exercices

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,
physiothérapeutes

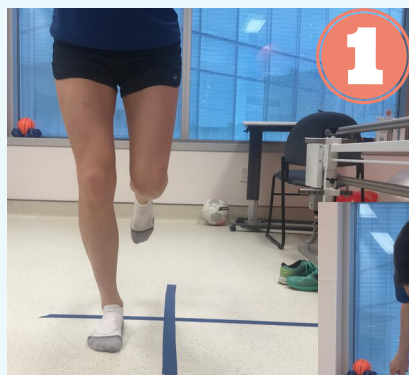
1. Squat au mur

- Placez un ballon entre votre dos et un mur.
- Placez vos pieds à la largeur des épaules, en sorte de former un angle de 45 degrés avec le mur.
- 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. Équilibre

- Tenez-vous sur une jambe et allez toucher les orteils de la même jambe avec la main opposée.
- **Important:**
 - Fléchissez aux hanches et non le bas du dos, vous pouvez vous 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



Syndrome fémoro-patellaire

Programme d'exercices (suite)

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin & Mélanie Sarda,
physiothérapeutes

3. Planche latérale sur les genoux

- Couchez-vous sur le côté avec les jambes en ligne avec votre corps.
- Mettez vous en appui sur votre coude en ligne avec votre épaule
- Levez votre bassin jusqu'à ce que votre corps soit aligné et maintenez la position
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes



4. Étirement des ischios-jambiers

- **Position de départ:** Debout devant un ballon ou un petit banc
- **Description:** Pliez les genoux pour aller porter les 2 mains bien en appui sur le ballon, puis reculez les genoux en maintenant votre appui sur le ballon jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement en arrière des jambes
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes

