

Réentraînement du genou

Semaine 1 : par où commencer ? Trois priorités simples pour reprendre avec méthode.

Après validation de la reprise par votre médecin, chirurgien ou kinésithérapeute, le plus important n'est pas d'en faire trop tout de suite, mais de **reprendre progressivement et dans le bon ordre**.



1 Reprendre l'extension

Commencez par réactiver le quadriceps avec l'extension du genou avec élastique, dans une amplitude maîtrisée et sans verrouiller brutalement le genou.



2 Reprendre la flexion

Travaillez ensuite la flexion du genou avec élastique pour réengager progressivement les ischio-jambiers et retrouver un mouvement contrôlé.



3 Reprendre une activité globale

La marche, le vélo doux ou une autre activité adaptée peuvent compléter le travail local et réhabituer le corps à bouger.

Une règle simple

Commencez modestement, observez vos sensations, puis augmentez progressivement. La régularité vaut mieux qu'une grosse séance suivie de plusieurs jours d'arrêt.

Important

Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou kinésithérapique. Elle présente seulement les premières priorités d'un travail plus complet. La reprise doit être validée par votre suivi de santé.

Dans le livre complet

Une progression structurée sur **4 semaines** avec exercices, répétitions et évolution du travail semaine après semaine.

9,90 €

Découvrir le livre complet
→ VieEnPleineForme.com