

VOTRE GENOU EN MUE

Programme de suivi sur 12 mois — gonalgie chronique

Ce programme prend la suite de vos 2 mois de rééducation.
Conservez cette fiche, elle est votre repère quotidien.

La règle d'or de la douleur

Pendant l'exercice, votre douleur ne doit pas dépasser 3/10. Si elle atteint 5/10, arrêtez ou diminuez la charge. Au lendemain, si la douleur est plus forte que la veille pendant plus de 24 h, régressez d'un cran.

Vos 3 phases

Phase	Durée	Fréquence	Objectif
1 — Consolidation	M0 → M3	3 séances/sem	Densifier le travail des 2 premiers mois, ajouter hanche et tendon.
2 — Réintégration	M3 → M6	2-3/sem	Augmenter la charge, retrouver les gestes du quotidien et du loisir.
3 — Entretien	M6 → M12	2/sem auton.	Maintenir la structure ; contrôle kiné tous les 3 mois.

Vos 6 exercices clés

1. Wall sit — chaise contre le mur

Dos plaqué au mur, pieds à 40 cm, genoux fléchis à 60° (pas plus). 4 × 30 secondes.

2. Step-up bas

Sur une marche de 15 cm. Monter en poussant sur le talon, redescendre en 3 secondes. 4 × 10 par jambe.

3. Decline squat unipodal — l'exercice clé du tendon

Plan incliné 25°. Squat à une jambe jusqu'à 60°, descente très lente (4 sec), remontée à deux jambes. 3 × 15 par jambe. Une sensation au tendon est attendue.

4. Pont fessier

Allongé sur le dos, genoux fléchis. Élévation du bassin par les fessiers. 3 × 12 (puis unilatéral 3 × 8 dès la semaine 6).

5. Clamshell avec élastique

Allongé sur le côté, hanches/genoux 45°, élastique aux genoux. Ouverture du genou supérieur sans rouler le bassin. 3 × 15 par côté.

6. Équilibre unipodal

Debout sur une jambe, 30 sec × 3 par jambe. Yeux fermés à partir de la semaine 4.

Autour des exercices – ce qui compte aussi

- Sommeil : 7 à 8 h. C'est la nuit que le tendon se répare.
- Protéines : 1,2 à 1,5 g par kilo et par jour. Vitamines C et D.
- Poids : 5 kg en moins enlèvent 20 kg de charge à votre genou en marche.
- Chaussage : semelle amortissante, talon léger
- Charge quotidienne : limiter l'accroupissement profond et la descente d'escalier avec charge.
- Glace : seulement en cas de poussée douloureuse. Pas en routine.

Drapeaux rouges – appelez votre kiné le jour même

- Genou gonflé (épanchement)
- Genou bloqué — impossible de le tendre ou le plier
- Sensation que le genou se dérobe
- Douleur qui vous réveille la nuit
- Fièvre

Votre carnet de bord – 30 secondes par soir

Chaque soir, notez votre douleur du jour (au repos / après activité / la nuit), de 0 à 10, et vos activités. Vous verrez votre progrès semaine après semaine — et votre kiné aussi.

Vous ne retrouverez pas exactement votre genou d'avant. Vous en construisez un meilleur — plus solide, plus stable, mieux équipé pour la suite.

EXUVI3 — exuviene.com