

# Retrouver la mobilité de votre genou : Votre programme de rééducation méniscale

---

## Principes de sécurité indispensables

- Respectez la règle de la non-douleur : aucun exercice ne doit provoquer de douleur intense ou persistante.
- Évitez absolument les mouvements de torsion (pivot) et les flexions profondes supérieures à 90 degrés.
- Pratiquez 3 à 5 fois par semaine pour permettre une récupération tissulaire optimale.
- Notez votre difficulté perçue sur une échelle de 0 à 10 pour chaque exercice afin d'ajuster l'intensité avec votre kinésithérapeute.

## Programme de renforcement musculaire

- Quadriceps : Réalisez des contractions isométriques en écrasant un coussin sous le genou (maintien 10 secondes, 3 séries de 10 répétitions).
- Moyen fessier : Effectuez des montées de jambe latérale en position couchée sur le côté (3 séries de 15 répétitions pour stabiliser le genou).
- Chaîne postérieure : Réalisez le pont fessier (glute bridge) avec les deux pieds au sol pour renforcer sans solliciter excessivement le ménisque.

## Mobilité et proprioception

- Mobilité : Pratiquez les glissements du talon (heel slides) en position assise ou allongée pour maintenir l'amplitude de flexion sans contrainte verticale.
- Équilibre initial : Travaillez l'équilibre unipodal sur sol stable (30 secondes par jambe, 3 répétitions).
- Progression proprioceptive : Une fois la stabilité acquise, passez sur un support instable (type coussin) ou fermez les yeux pendant l'équilibre unipodal.