FICHE D'EXERCICES · CR SANTÉ, GRASSE

ARTHROSE DU GENOU

6 exercices à faire chez soi

Renforcer les jambes, garder un genou mobile, travailler l'équilibre : six exercices simples, à faire chez soi en dehors des poussées douloureuses.

AVANT DE COMMENCER

- Le diagnostic d'arthrose doit avoir été posé par votre médecin. Faites ces exercices en dehors des poussées douloureuses, quand le genou n'est ni chaud ni très gonflé.
- Ces exercices complètent les conseils de votre médecin ou de votre kinésithérapeute : ils ne remplacent ni une consultation ni des séances de rééducation.
- Allez-y progressivement : commencez par peu de répétitions, puis augmentez au fil des séances.
- Une gêne légère peut être normale. Arrêtez un exercice s'il déclenche une douleur vive, et demandez conseil si la douleur augmente nettement ou dure jusqu'au lendemain.
- Installez-vous en sécurité : chaise stable sans roulettes, sol non glissant, appui à portée de main. Respirez normalement, sans bloquer votre souffle.
- Douleur dans la poitrine, malaise ou essoufflement inhabituel : arrêtez-vous et appelez le 15 (ou le 112).

Faites ces exercices 2 à 3 fois par semaine, en laissant si possible un jour de repos entre deux séances. Les repères indiqués sont un point de départ : votre kinésithérapeute peut les adapter.



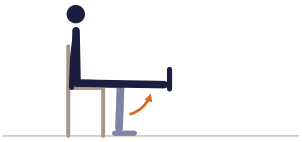
1 SE LEVER D'UNE CHAISE

Position. Assis au bord d'une chaise stable, sans roulettes, calée contre un mur. Pieds à plat, écartés de la largeur du bassin, un peu en arrière des genoux.

Mouvement. Penchez le buste en avant et levez-vous en poussant sur les jambes, les bras tendus devant vous ou croisés sur la poitrine. Redressez-vous, puis rasseyez-vous lentement, en contrôlant la descente.

Repère : 10 fois. Puis, au fil des semaines, 2 à 3 séries de 10.

Plus facile : aidez-vous des accoudoirs ou rehaussez l'assise avec un coussin. Plus difficile : descendez plus lentement.



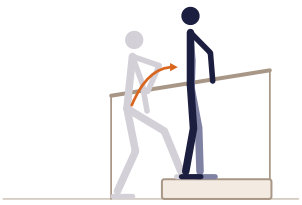
2 TENDRE LA JAMBE, ASSIS

Position. Assis au fond d'une chaise, le dos contre le dossier, les mains posées sur l'assise.

Mouvement. Tendez lentement une jambe jusqu'à ce que le genou soit droit, la pointe du pied tirée vers vous. Tenez 3 à 5 secondes, puis reposez le pied lentement.

Repère : 10 fois de chaque côté.

Plus difficile : avec un poids léger à la cheville, sur les conseils de votre kinésithérapeute.



3 MONTER UNE MARCHE

Position. Face à la première marche d'un escalier, une main sur la rampe.

Mouvement. Posez tout le pied sur la marche et montez en poussant sur cette jambe, sans prendre d'élan. Ramenez l'autre pied, puis redescendez en arrière, lentement, un pied après l'autre.

Repère : 10 montées, en changeant de jambe à chaque fois.

Plus facile : choisissez une marche basse et tenez-vous des deux côtés (rampe et mur, ou deux rampes).



4 LE PONT

Position. Allongé sur le dos, sur un tapis ou sur votre lit, genoux pliés, pieds à plat, bras le long du corps.

Mouvement. Serrez les fessiers et soulevez le bassin jusqu'à ce que les épaules, les hanches et les genoux soient alignés. Tenez 3 secondes, puis redescendez doucement.

Repère : 10 fois.

Si vous avez du mal à vous relever du sol, faites-le sur votre lit.



5 TENIR SUR UNE JAMBE

Position. Debout derrière une chaise stable ou face à un plan de travail, les mains posées dessus.

Mouvement. Levez un pied et tenez en équilibre sur l'autre jambe, le regard droit devant. Gardez les mains prêtes à vous rattraper.

Repère : 10 à 30 secondes, 2 à 3 fois de chaque côté.

Plus difficile : ne gardez qu'une main en appui, puis seulement le bout des doigts.



6 FAIRE GLISSER LE TALON

Position. Allongé sur le dos, jambes tendues.

Mouvement. Faites glisser le talon vers les fesses en pliant le genou, jusqu'où c'est possible sans forcer, puis tendez de nouveau la jambe.

Repère : 10 fois de chaque côté.

Plus facile : faites-le assis, en faisant glisser le pied vers l'arrière, sous la chaise.

AU QUOTIDIEN

- Marchez au quotidien en dehors des poussées, comme le conseille l'Assurance Maladie. Pendant une poussée, réduisez la marche et la station debout, puis reprenez progressivement.
- Pour l'endurance, choisissez une activité qui ne réveille pas la douleur, par exemple la marche ou des exercices dans l'eau : les recommandations françaises citent les exercices à sec ou dans l'eau. Pour un autre sport, comme le vélo, demandez conseil à votre médecin ou à votre kinésithérapeute.
- Portez des chaussures confortables et stables, à semelles amortissantes ; évitez les chaussures plates sans maintien et les talons hauts.
- En cas de surpoids, les recommandations françaises fixent un objectif : perdre au moins 5 % de son poids. Votre médecin peut vous accompagner.
- La régularité dans la durée est essentielle : notez vos séances dans le tableau « Mon suivi » de la fiche PDF.

QUAND CONSULTER ?

Consultez votre médecin dans les jours qui viennent si la douleur s'aggrave progressivement ou gêne votre activité, ou si le genou se déforme, gonfle sans fièvre, se dérobe, se bloque ou devient raide.

Consultez-le dans la journée si :

- la douleur du genou est très intense ;
- vous avez de la fièvre en plus de la douleur ;
- le genou est très gonflé, rouge et chaud ;
- le genou est gonflé et vous prenez un anticoagulant, ou vous avez un trouble de la coagulation.

> **Attention :** Un traumatisme grave du genou, ou l'impossibilité de poser le pied par terre et de marcher, demandent une prise en charge en urgence.

En cas d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

MON SUIVI

Cochez chaque jour où vous avez fait vos exercices.

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							

CETTE FICHE EN LIGNE

Retrouvez-la, avec ses sources et les autres fiches du cabinet : **www.crsante.com/fiches/arthrose-du-genou/**

CR Santé, cabinet paramédical · 9 bis boulevard Victor Hugo, 06130 Grasse · 09 83 41 20 51 · www.crsante.com

SOURCES

1. Traitement de l'arthrose du genou, Assurance Maladie, 2021. ameli.fr/assure/sante/themes/arthrose-genou/traitement-medical-chirurg...
2. Douleurs du genou : que faire et quand consulter ?, Assurance Maladie, 2022. ameli.fr/assure/sante/themes/gonalgie/que-faire-cas-faut-consulter
3. Recommendations from the French Societies of Rheumatology and Physical Medicine and Rehabilitation on the non-pharmacological management of knee osteoarthritis, Société française de rhumatologie et Société française de médecine physique et de réadaptation (Annals of Physical and Rehabilitation Medicine), 2024. doi.org/10.1016/j.rehab.2024.101883
4. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis, Osteoarthritis Research Society International (Osteoarthritis and Cartilage), 2019. doi.org/10.1016/j.joca.2019.06.011
5. Exercise for osteoarthritis of the knee, Cochrane Database of Systematic Reviews, 2024. doi.org/10.1002/14651858.CD004376.pub4
6. Rester en forme après 65 ans, Santé publique France (Manger Bouger), sur Santé.fr, 2023. sante.fr/rester-en-forme-apres-65-ans
7. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults, American College of Sports Medicine (Medicine & Science in Sports & Exercise), 2011. doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb

Fiche d'information générale rédigée par l'équipe du cabinet CR Santé à partir des sources citées. Elle ne remplace pas l'avis de votre médecin ni une consultation. Fiche gratuite : vous pouvez l'imprimer et la partager, sans la modifier. Mise à jour le 3 novembre 2026.