RÉÉDUCATION DE LA GONARTHROSE

Arthrose du genou • renforcement, gestes du quotidien et activité physique

OBJECTIF

Diminuer la douleur, renforcer la cuisse et la hanche, faciliter les gestes du quotidien (se lever, monter les escaliers, marcher) et rester actif sur le long terme.

FRÉQUENCE INDICATIVE

Renforcement 2 à 3 fois par semaine. Vélo ou marche la plupart des jours de la semaine.

CONSIGNES GÉNÉRALES

- **Bouger :** l'exercice n'abîme pas le cartilage et fait partie du traitement de base de l'arthrose. Le repos prolongé, lui, affaiblit les muscles.
- **Tempo :** mouvements lents et contrôlés, 2 à 3 secondes à la montée comme à la descente.
- **Charge :** commencer par 2 séries de 10, puis passer à 3 séries. Ajouter de la charge ou de la difficulté quand 15 répétitions deviennent faciles.
- **Douleur :** une douleur jusqu'à 5/10 pendant l'exercice est acceptable si elle revient à son niveau habituel dans les 24 heures. Sinon, réduire la charge ou le nombre de répétitions à la séance suivante.

LES EXERCICES



1 Lever de chaise

3 × 8 à 12 répétitions • sans les mains

Assis au bord d'une chaise stable, pieds à plat, bras croisés sur la poitrine. Se lever en poussant dans les pieds, puis se rasseoir lentement en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Genoux dans l'axe des pieds, sans qu'ils rentrent vers l'intérieur. S'aider des mains ou d'un coussin sur la chaise au début, puis s'en passer.*



2 Extension de genou assis

3 × 10 à 15 répétitions par jambe • lest de cheville

Assis au fond d'une chaise, un lest attaché à la cheville. Tendre lentement le genou jusqu'à l'horizontale, tenir 2 secondes, puis redescendre en 3 secondes.

> **À surveiller :** *Contracter le muscle de la cuisse en haut, sans basculer le buste en arrière. Augmenter le lest quand 15 répétitions sont faciles.*



3 Montée de marche

3 × 8 à 12 répétitions par jambe

Face à une marche de 15 à 25 cm, poser tout le pied dessus et monter en poussant sur cette jambe, puis redescendre lentement l'autre pied au sol.

> **À surveiller :** *Le genou reste dans l'axe du pied. Se tenir à un appui si besoin et augmenter la hauteur de la marche progressivement.*

SUITE DU PROGRAMME

Poursuivre selon la douleur, la marche et les gestes du quotidien.



4 Abduction de hanche sur le côté

3 × 12 à 15 répétitions par jambe

Allongé sur le côté, tête posée sur le bras, jambes tendues dans l'alignement du corps. Monter lentement la jambe du dessus, pointe de pied vers l'avant, puis redescendre en contrôlant.

> **À surveiller :** *Le bassin reste vertical, sans basculer en arrière : le travail doit se sentir sur le côté de la hanche.*



5 Vélo d'appartement

20 à 30 minutes • intensité modérée

Régler la selle pour que la jambe soit presque tendue en bas du coup de pédale. Pédaler à une allure qui permet de parler sans être essoufflé.

> **À surveiller :** *Si le genou est sensible, commencer par 10 minutes sans résistance, puis allonger la durée avant d'ajouter de la résistance. La marche et la natation sont de bonnes alternatives.*

SUIVI DE LA TOLÉRANCE

À noter	Repère de progression
Douleur pendant l'exercice (0–10), charge et répétitions.	Douleur jusqu'à 5/10 pendant l'exercice et retour au niveau habituel dans les 24 heures.
Gestes du quotidien : se lever d'une chaise, escaliers, temps de marche.	Faire le point après 6 à 8 semaines de pratique régulière : ces gestes doivent devenir plus faciles.

À retenir : l'exercice et l'information, associés si besoin à une perte de poids, sont la base du traitement de l'arthrose du genou. Les effets sur la douleur sont en moyenne modérés et aucun type d'exercice n'est supérieur aux autres : le meilleur est celui que l'on pratique régulièrement. Ces conseils généraux ne remplacent pas un bilan : si la douleur persiste ou s'aggrave, consultez.

Fiche proposée par
Nicolas ROSSI
Kinésithérapeute du sport

CR SANTÉ • GRASSE
Kinésithérapie, ostéopathie, podologie, psychologie, Pilates
9 bis boulevard Victor Hugo • 09 83 41 20 51 • crsante.com

RDV en ligne

Références : Bannuru RR et al. Osteoarthritis Cartilage. 2019;27(11):1578–1589. doi:10.1016/j.joca.2019.06.011 • Lawford BJ et al. Cochrane Database Syst Rev. 2024;12:CD004376 • Skou ST, Roos EM. BMC Musculoskelet Disord. 2017;18(1):72 • Bricca A et al. Br J Sports Med. 2019;53(15):940–947.