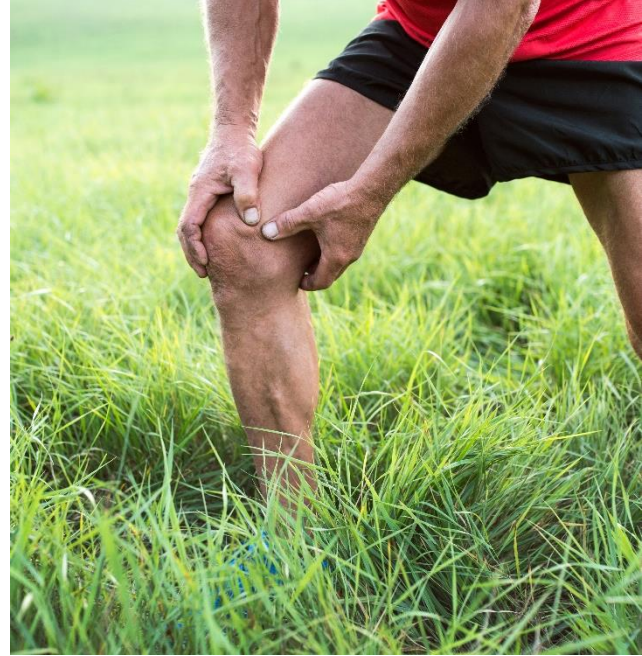




GEN'OUILLE! RENFORCER ET MOBILISER



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

OBJECTIFS

- Vous connaissez les caractéristiques anatomiques du genou.
- Vous découvrez dans quelles situations le genou est mobilisé dans la vie quotidienne et quelles sont les solutions en cas de limitation de sa mobilité.
- Vous effectuez quelques exercices spécifiques visant à renforcer les muscles du genou et à améliorer la mobilité de l'articulation.



LE GENOU AU QUOTIDIEN



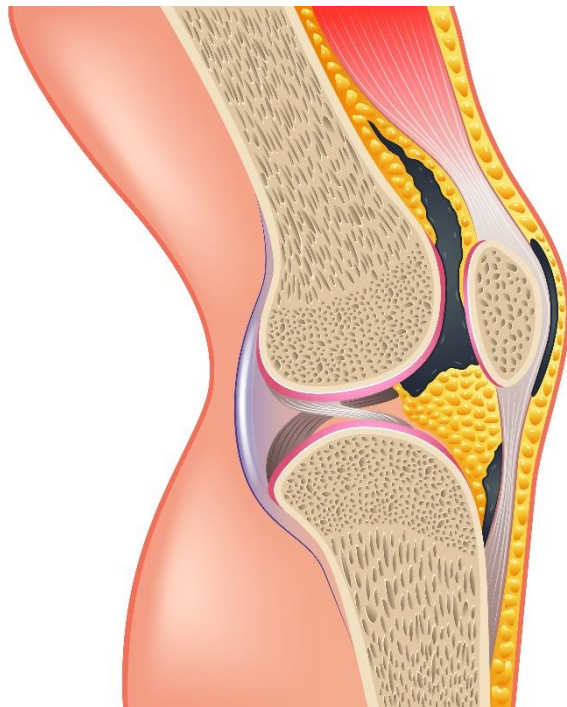
LE GENOU AU QUOTIDIEN

Le genou est présent dans de nombreuses expressions:

- Être sur les genoux...
- Se mettre à genoux...
- Avoir les genoux qui flageolent...
- Être à genoux devant quelqu'un...



ANATOMIE DU GENOU



ANATOMIE DU GENOU – MUSCLES



Face antérieure
de la cuisse



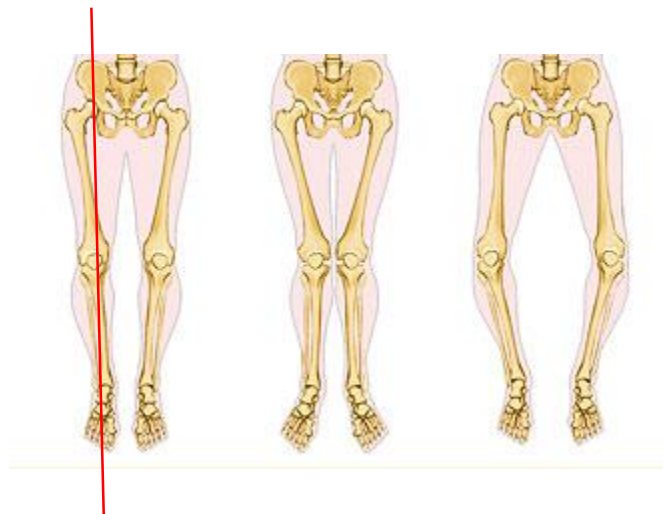
Face postérieure des
cuisses et des mollets

RÔLE DU GENOU

- Le genou est la plus grosse articulation du corps humain.
- Point de jonction entre la cuisse et la jambe, il nous permet d'effectuer des mouvements d'extension et de flexion (rotation limitée).
- Il est sollicité toute la journée lorsque nous marchons, montons des escaliers, nous asseyons, etc.
- Le genou supporte jusqu'à neuf fois le poids du corps.
- Le genou doit être à la fois résistant et mobile.

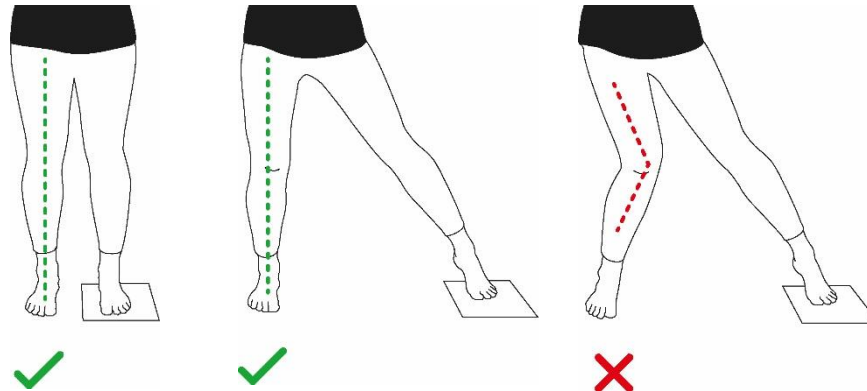


AXE DE LA JAMBE



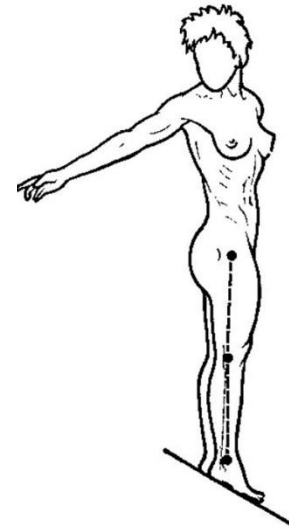
AXE DE LA JAMBE: EN PRATIQUE

- Lorsque nous nous tenons debout, marchons, nous asseyons, montons des escaliers, le genou doit rester stable et ne pas dévier sur le côté (genou valgum ou jambes arquées).
- Le genou est aligné avec la hanche et la cheville.



LES MOUVEMENTS DU GENOU

- Principalement flexion et extension
- Peu de rotation



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ARTHROSE

- Toutes les articulations ont besoin d'exercice pour rester en bonne santé ou pour prévenir la progression de l'arthrose.
- L'activité physique fait circuler le sang à travers la capsule articulaire et les muscles, et apporte de l'oxygène et des nutriments dans l'articulation, nourrissant ainsi les cellules cartilagineuses.
- L'activité physique renforce la musculature, ce qui améliore le guidage de l'articulation, sa protection et sa stabilité.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DOULEUR

- Les douleurs (d'origine arthrosique) peuvent apparaître lors de l'activité physique et sont tolérables dans une certaine mesure.
- L'échelle de douleur est déterminante:



- Les exercices doivent également être effectués lorsque la douleur se situe dans une fourchette entre 2 et 5.
- Un jour après l'entraînement, la douleur doit être au plus identique à ce qu'elle était avant l'entraînement. Elle ne doit pas augmenter avec le temps.



OPTIONS THÉRAPEUTIQUES

- Information des patients
- Physiothérapie
- Conseils nutritionnels (un poids sain est essentiel!)

→ L'activité physique est importante!



TRAITEMENT PHYSIOTHÉRAPEUTIQUE

- La physiothérapie ne traite pas les causes, mais les troubles fonctionnels.
- Objectif de la physiothérapie:
 - Meilleure capacité fonctionnelle du genou possible – mobilité, force, coordination
→ Cela permet aussi généralement de soulager la douleur



DIAGNOSTIC PHYSIOTHÉRAPEUTIQUE



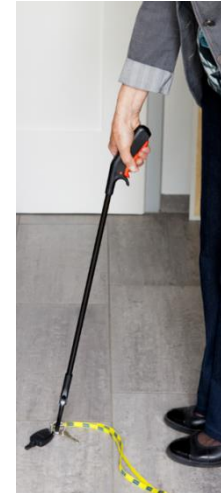
TRAITEMENT PHYSIOTHÉRAPEUTIQUE

- Information
- Thérapie manuelle
- Thérapie des points gâchette / techniques de traitement des tissus mous / taping
- Instruction:
 - ... Gestion du quotidien
 - ... Exercices
- Réentraînement à l'effort par un travail **ciblé** (renforcement, mobilité)



TRAITEMENT PHYSIOTHÉRAPEUTIQUE

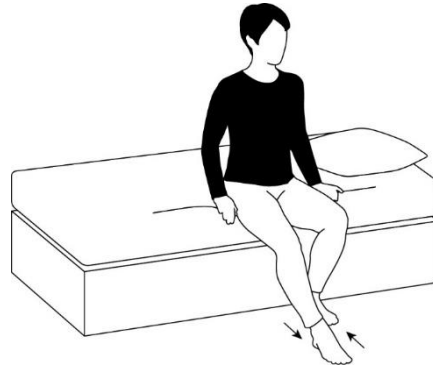
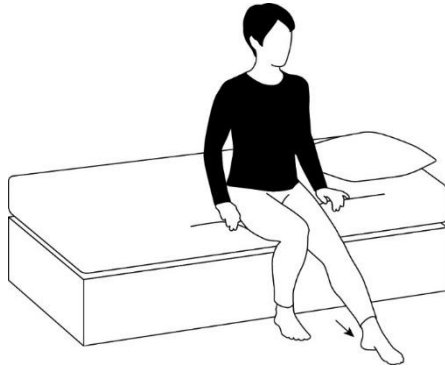
- Instruction:
... Gestion du quotidien: utilisation de moyens
auxiliaires



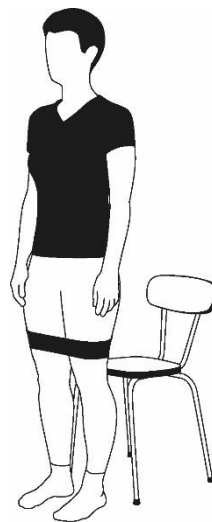
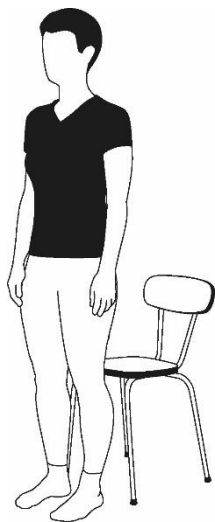
TRAITEMENT PHYSIOTHÉRAPEUTIQUE

- Instruction:

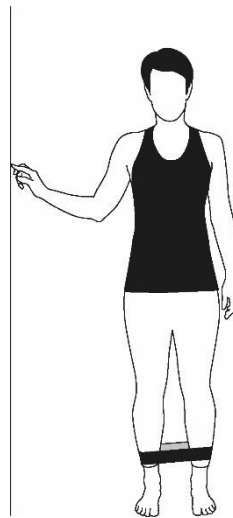
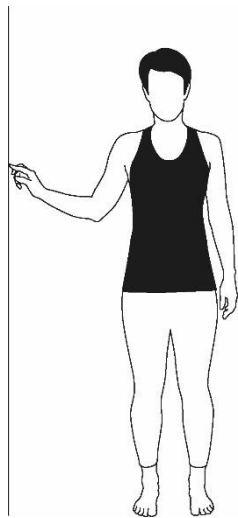
... Gestion du quotidien en cas de douleurs du genou



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE



MOBILITÉ



GLAD



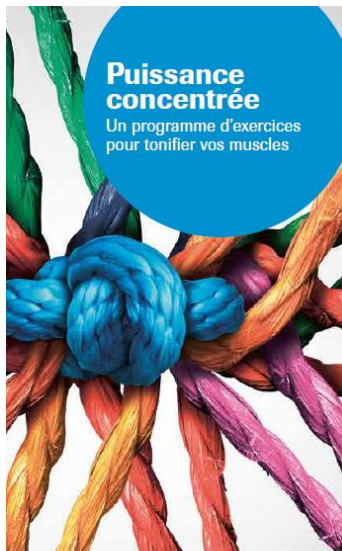
- L'acronyme **GLA:D®** signifie **Good Life with osteoArthritis in Denmark**.
- Encadrés par un physiothérapeute certifié GLA:D®, les patients suivent le programme **3 – 2 – 12 – 1**:
- **3** séances individuelles avec bilan initial
2 séances de groupe de conseil et d'éducation thérapeutique
12 séances de groupe avec programme d'exercices
1 séance individuelle avec bilan final



MATÉRIEL D'INFORMATION




**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité




**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

Aides au quotidien pour vous faciliter la vie
Moyens auxiliaires 2019/20




**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité

MESSAGES À RETENIR

- L'arthrose du genou est la maladie articulaire **la plus fréquente**. Elle affecte **l'ensemble des structures** de l'articulation.
- En cas d'arthrose du genou, le **surpoids** constitue le principal facteur de risque évitable.
- L'articulation affectée par l'arthrose a besoin de **mouvement**. Les sollicitations excessives doivent toutefois être évitées.
- L'**activité physique** est la première des options de traitement, la chirurgie ne doit être envisagée qu'en dernier recours.





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo