Fiche n°9

PRENEZ SOIN DE VOS GENOUX

Vos genoux sont-ils douloureux ou inconfortables au quotidien ? Que vous soyez sportif, actif ou sédentaire, vos genoux sont sollicités en permanence et méritent une attention particulière.

Les tips de Thibault

Pourquoi vos genoux vous font-ils souffrir ?

Les douleurs au genou peuvent avoir de nombreuses origines :

- **Un mauvais alignement postural** provoquant des tensions excessives,
- **Une surcharge articulaire** due à une activité intense ou à une prise de poids,
- **Des déséquilibres musculaires** impactant la stabilité du genou,
- **Des traumatismes passés** qui laissent des séquelles invisibles.

L'OSTÉOPATHIE : UNE SOLUTION EFFICACE

L'ostéopathie peut vous aider à retrouver confort et mobilité grâce à des techniques douces visant à :

Améliorer la circulation et réduire l'inflammation

Libérer les tensions musculaires et articulaires

Corriger les déséquilibres posturaux

Prévenir l'apparition de douleurs chroniques

ADOPTEZ LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN

Étirez
Étirez-vous régulièrement pour maintenir la souplesse articulaire

Renforcez
Renforcez vos muscles stabilisateurs (cuisses, hanches, chevilles)

Adaptez
Portez des chaussures adaptées pour éviter les déséquilibres

Écoutez
Écoutez votre corps et reposez-vous si une douleur apparaît

DES EXERCICES POUR RENFORCER VOS GENOUX

Pour prévenir et soulager les douleurs, voici quelques exercices efficaces à intégrer à votre routine :

Squat avec bonne flexion au niveau des hanches

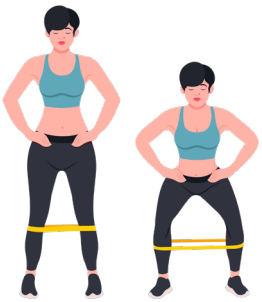
Fléchissez les hanches et les genoux en gardant le dos droit. Si vous avez des douleurs aux genoux, il n'est pas nécessaire de descendre trop profondément. Pour les personnes âgées, il est conseillé de faire cet exercice avec une chaise ou un lit derrière vous pour plus de sécurité.

Les fentes

Avancez un pied et fléchissez les genoux, mais sans que le genou avant dépasse le pied. Cet exercice est particulièrement bénéfique après quelques semaines suivant une opération. Commencez lentement et ajustez la profondeur du mouvement en fonction de votre confort.

Squat unipodal

Descendez sur un pied jusqu'à vous asseoir doucement sur une chaise, en gardant l'équilibre. Cet exercice renforce la stabilité du genou et sollicite les muscles autour du genou de manière ciblée.



Crabe avec élastique (loop band)

Placez un élastique autour de vos genoux et fléchissez légèrement les genoux. Déplacez-vous latéralement en gardant les genoux pliés pour travailler vos fessiers et renforcer la stabilité de vos genoux.

Création Versalis | versalis.fr | avril 2025

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?
Si vous ressentez des douleurs ou une gêne persistante, une consultation peut vous aider à retrouver un bien-être durable.

Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39

PRENEZ RENDEZ-VOUS SUR Doctolib