



Fiche d'auto-rééducation — Arthrose du genou (gonarthrose)

Cette fiche vous propose des exercices simples à réaliser à votre rythme, ainsi que des informations pour mieux comprendre votre pathologie.

Vos exercices à réaliser à domicile (sans matériel)

À savoir sur la douleur : Une gêne modérée pendant l'exercice est normale et ne doit pas vous inquiéter. En revanche, si une douleur apparaît le lendemain, c'est le signe que la charge était trop importante ce jour-là : dans ce cas, ne sautez pas les exercices du jour suivant, mais réalisez-les avec une charge réduite (moins de répétitions, amplitude plus petite, ou maintien plus court).

1. Assis-debout (lever de chaise)

Position de départ — Assis au bord d'une chaise stable sans accoudoirs, pieds à plat au sol écartés à la largeur des épaules, orteils sous les genoux, dos droit.

Mouvement — Poussez sur vos jambes pour vous lever complètement, jusqu'à être debout, genoux tendus. Redescendez ensuite lentement et de façon contrôlée, en freinant la descente, jusqu'à frôler l'assise de la chaise sans vous asseoir complètement ni vous laisser tomber, puis remontez aussitôt.

Points de vigilance — La phase de descente doit rester lente et contrôlée jusqu'au bout, sans à-coup au moment d'approcher l'assise : c'est elle qui muscle le plus le quadriceps. Évitez de vous aider des mains si possible.

3 séries de 10 à 15 répétitions, en insistant sur le contrôle de la descente.

Ce que vous devez ressentir : Une sensation de fatigue ou de brûlure dans les cuisses en fin de série est normale et recherchée. Aucune douleur dans le genou ne doit apparaître.

2. Pont fessier

Position de départ — Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol près des fesses, bras le long du corps.

Mouvement — Contractez les fessiers et soulevez lentement le bassin jusqu'à former une ligne droite entre les épaules et les genoux. Maintenez brièvement en haut, puis redescendez doucement sans reposer complètement le bassin.

Points de vigilance — La poussée se fait par les talons et les fessiers, pas par le bas du dos. Évitez de cambrer excessivement en position haute.

3 séries de 10 à 15 répétitions.

***Ce que vous devez ressentir** : Sensation de travail dans les fessiers et à l'arrière des cuisses (ischio-jambiers), qui sont également sollicités dans ce mouvement. Cet exercice renforce les muscles qui stabilisent le genou sans le mobiliser directement.*

3. Genou au mur (mobilité de la cheville)

Position de départ — Debout face à un mur, pied de la jambe à travailler avancé, orteils à environ 10 cm du mur, l'autre jambe reculée pour l'équilibre.

Mouvement — Fléchissez lentement le genou avant en direction du mur, en gardant le talon au sol en permanence, jusqu'à toucher le mur avec le genou (ou aussi loin que possible sans décoller le talon). Revenez ensuite à la position de départ.

Points de vigilance — Le talon ne doit jamais quitter le sol : c'est ce qui garantit le travail de la mobilité de cheville. Le genou avance dans l'axe du pied, sans partir vers l'intérieur.

2 à 3 séries de 10 répétitions, à réaliser quotidiennement.

***Ce que vous devez ressentir** : Sensation d'étirement dans le mollet et à l'avant de la cheville en fin de mouvement. Aucune douleur dans le genou ne doit apparaître.*

4. Équilibre unipodal, genou légèrement fléchi

Position de départ — Debout, à proximité d'un appui (mur, dossier de chaise) si besoin, en appui sur la jambe à travailler, l'autre jambe légèrement décollée du sol, regard droit devant vous.

Mouvement — Maintenez votre équilibre sur cette jambe en gardant le genou légèrement fléchi, jamais complètement tendu ni verrouillé.

Points de vigilance — Cette légère flexion du genou est essentielle : un genou tendu et verrouillé laisse les muscles autour de l'articulation inactifs, alors qu'une légère flexion les oblige à travailler activement pour stabiliser le genou.

3 à 5 maintiens de 10 à 20 secondes par jambe, en vous aidant d'un appui si besoin au début.

***Ce que vous devez ressentir** : Sensation de petits ajustements musculaires autour du genou et de la cheville pour maintenir l'équilibre. Aucune douleur ne doit apparaître.*

5. Marche ou vélo (activité aérobie à faible impact)

Position de départ — À l'extérieur ou en intérieur, à pied sur terrain plat de préférence, ou sur un vélo (classique ou d'appartement), avec des chaussures adaptées.

Mouvement — Marchez à allure soutenue ou pédalez à un rythme modéré, suffisamment soutenu pour ressentir un léger essoufflement et une accélération du rythme cardiaque, tout en restant capable de parler.

Points de vigilance — Si la conversation devient difficile, ralentissez légèrement. Le vélo, en particulier, permet de mobiliser le genou en flexion-extension avec un poids du corps essentiellement supporté par la selle.

20 à 40 minutes, 2 à 3 fois par semaine.

***Ce que vous devez ressentir :** Un léger essoufflement et une accélération du rythme cardiaque sont recherchés : ils témoignent du bénéfice cardiovasculaire de l'activité. Ils ne doivent pas s'accompagner de douleur au genou.*

D'autres ressources sont à votre disposition sur **RD-Kine.fr** : d'autres fiches d'auto-rééducation, des articles santé et des contenus téléchargeables pour mieux comprendre et prendre soin de votre corps au quotidien.

Comprendre votre pathologie

L'arthrose du genou, une maladie de l'articulation entière, pas une simple usure

L'arthrose du genou, ou gonarthrose, n'est plus considérée aujourd'hui comme une simple "usure" mécanique du cartilage qui s'aggraverait inéluctablement avec l'âge ou l'utilisation de l'articulation. C'est une maladie qui touche l'ensemble de l'articulation : le cartilage, mais aussi l'os sous-jacent, la membrane synoviale et les tissus environnants, avec des mécanismes qui varient d'une personne à l'autre. Les travaux récents distinguent ainsi différents profils, ou "phénotypes", d'arthrose (à composante plutôt mécanique, inflammatoire, métabolique ou liée à une sensibilité douloureuse accrue), ce qui explique pourquoi deux personnes avec une arthrose similaire à l'imagerie peuvent ressentir des symptômes très différents.

Un peu d'anatomie pour comprendre

Le genou comprend deux articulations principales : l'articulation fémoro-tibiale, entre le fémur et le tibia, et l'articulation fémoro-patellaire, entre le fémur et la rotule. Le quadriceps, muscle situé à l'avant de la cuisse, joue un rôle central de stabilisation de l'articulation ; sa faiblesse est associée à une aggravation de la douleur et de la gêne fonctionnelle. La mobilité du genou dépend aussi de celle des articulations voisines : une cheville qui manque de mobilité en flexion, par exemple pour amener le genou au-dessus du pied, peut reporter davantage de contraintes sur le genou lors de la marche ou de la montée d'escaliers. C'est pourquoi cette fiche inclut également un exercice de mobilité de cheville, en complément du renforcement musculaire du genou.

Pourquoi apparaît-elle

L'arthrose du genou est favorisée par plusieurs éléments qui peuvent se combiner : l'avancée en âge, une surcharge pondérale, des antécédents de blessure ou de chirurgie du genou, une faiblesse musculaire des muscles stabilisateurs, et une composante génétique de mieux en mieux identifiée par la recherche. À l'inverse d'une idée reçue tenace, la pratique d'une activité physique de loisir régulière n'est pas associée à un risque accru d'arthrose du genou, que ce soit sur le plan des symptômes ou de l'aspect radiographique, sur un suivi de plusieurs années. Ces facteurs se décrivent de façon neutre, comme des éléments de terrain sur lesquels on peut progressivement agir, et non comme la conséquence d'un comportement à corriger.

Pourquoi bouger reste essentiel

À l'inverse d'une idée répandue, ménager le genou et réduire l'activité par crainte d'aggraver le cartilage n'est pas la bonne stratégie, d'autant que l'activité physique elle-même n'abîme pas l'articulation. Les recommandations internationales convergent : un programme d'exercices adapté et régulier est aussi efficace que les traitements anti-inflammatoires pour soulager la douleur, tout en renforçant les muscles qui protègent l'articulation. L'équilibre et la coordination font également partie de cette prise en charge : ils permettent au genou de mieux réagir aux petits déséquilibres du quotidien, en complément du renforcement pur.

Ce que montre la recherche

Un point important, confirmé par les recommandations les plus récentes, est que le diagnostic de l'arthrose du genou repose avant tout sur l'examen clinique (douleur, raideur matinale de courte durée, gêne fonctionnelle) plutôt que sur la seule imagerie : la corrélation entre les signes visibles à la radiographie et l'intensité des symptômes ressentis par le patient est en réalité assez faible. Concernant les exercices, le renforcement du quadriceps réduit significativement la douleur et améliore la fonction ; les exercices en chaîne fermée, c'est-à-dire réalisés pied au sol, sont généralement préférés car ils limitent les contraintes sur l'articulation fémoro-patellaire. En cas de poussée douloureuse, les exercices ne doivent pas être arrêtés mais adaptés, en privilégiant les positions isométriques, sans mouvement articulaire, qui restent bien tolérées.

Douleur et météo, un lien réel mais modeste

Beaucoup de personnes souffrant d'arthrose remarquent que leurs douleurs varient avec le temps, en particulier par temps froid et humide. Les études scientifiques sur le sujet donnent des résultats variables : certaines retrouvent une corrélation modérée entre les pics de douleur et une baisse de la pression atmosphérique associée à une humidité élevée, tandis que d'autres, portant spécifiquement sur l'arthrose du genou, ne retrouvent pas de lien net. Ce ressenti mérite donc d'être pris au sérieux sans être surinterprété : il ne remet pas en cause l'intérêt des exercices, qui restent bénéfiques quelles que soient les conditions météorologiques, quitte à les adapter légèrement (échauffement un peu plus long, par exemple) lors des jours plus difficiles.

À retenir : L'arthrose du genou n'empêche pas de bouger, bien au contraire : un genou musclé, stable et associé à une cheville mobile, est un genou mieux protégé. La régularité des exercices, plus que leur intensité, est la clé pour retrouver confort et mobilité au fil des semaines.