



Je raffermis mes cuisses pour soulager les genoux

Les articulations ont besoin de mouvement, surtout en cas d'arthrose.

Effectuer des exercices au quotidien favorise leur métabolisme et leur nutrition.

En cas d'arthrose du genou, ou gonarthrose, il faut renforcer la musculature de la cuisse, en particulier de son muscle extenseur.

EXERCICE

→ Assis bien droit sur une chaise que l'on tient de ses deux mains. Les jambes sont posées au sol en angle droit.

→ Étendre chaque jambe l'une après l'autre en tirant les orteils vers soi et maintenir la position au moins 15 secondes, puis reposer. Répéter cinq fois.



MON SHOPPING

→ Kit 4 balles antigym à la maison: 1 balle

de mousse de la taille d'un pamplemousse, 1 balle de mousse de la taille d'une orange, 2 balles de liège de la taille d'une noix, le tout dans un sac 100 % coton.

Lexitis éditions, 24 €.

www.antigymnastique.com.



→ L'ANTI-GYM FAIT TRAVAILLER TOUS LES MUSCLES ET LES ALLONGE POUR DELIER LES NŒUDS CAUSANT DES DOULEURS.



Je me dénoue avec l'antigym

Cette méthode de travail corporel originale a été mise au point par la kinésithérapeute Thérèse Bertherat, qui a longtemps travaillé avec Françoise Mézières. Elle permet à chacun de découvrir, réveiller, voire se réapproprier certains muscles et de se reconnecter avec eux, tout en douceur, avec des mouvements subtils et puissants. Les exercices sont à effectuer tranquillement.

EXERCICES

Pour les cervicales

→ Debout, mains posées sur le haut de la nuque, sous le crâne. Empaumer la nuque, coudes vers l'avant, pas sur le côté, pour ne pas contracter la chaîne musculaire postérieure.

→ Attraper la peau, les muscles sous la main et baisser la tête pour faire une série de "oui", en ouvrant la bouche pour ne pas contracter la mâchoire, en descendant la langue en bas pour bien faire sortir l'air par la bouche. Toujours en respirant pour ne pas bloquer le souffle au risque d'une autre compensation. Puis relâcher.



LE + DE L'EXERCICE: observez votre nuque en la tournant à droite, puis à gauche. Elle doit être plus mobile qu'avant et vous, plus soulagé.



Pour les genoux

En travaillant l'articulation de la hanche, on soulage le genou.

→ S'installer à plat dos, jambes fléchies, les bras le long du corps.

→ Placer une balle sous la fesse droite à l'extérieur. Lever le pied droit, amener la cuisse vers la poitrine.

→ Poser la main droite sur le genou droit. Le pousser dans les quatre directions (vers l'avant, à l'écart...), puis faire de petits cercles. C'est le mouvement de la cuisse qui part de la hanche qui fait tourner le genou, pas la main. Garder toujours la bouche ouverte. Donner progressivement un peu plus d'amplitude au mouvement. Faire cet exercice 5 minutes de chaque côté.

LE + DE L'EXERCICE: la hanche devient plus mobile et ne va plus demander au genou de faire ce dont elle n'est pas capable. On peut le réaliser sans balle.

PENSEZ À LA GLACE!

Articulation douloureuse? La glace est un analgésique naturel... Appliquez une compresse froide ou de la glace que vous aurez enveloppée dans une serviette. Laissez agir 20 minutes. Vous pouvez remplacer la glace par un sac de légumes congelés.