

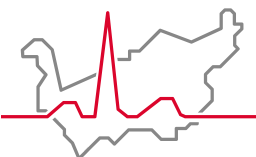
Réveil musculaire du quadriceps

CONTRACTION MUSCULAIRE ET IMAGERIE MENTALE



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Feuillet dédié aux patients ayant bénéficié d'une chirurgie du genou ou ayant subi un traumatisme du genou.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

REVEIL DU QUADRICEPS

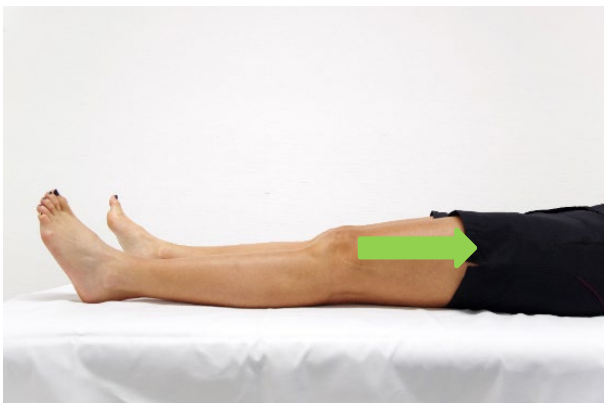
Activation du quadriceps genou tendu

Consignes de réalisation

Mettez votre main dominante sur votre rotule. L'autre main est placée sous la cuisse et sert à contrôler qu'il n'y ait pas de contraction au niveau des muscles fessiers et ischio-jambiers (muscles derrière la cuisse).



Contractez votre muscle quadriceps (avant de la cuisse). Votre genou doit rester tendu tout au long de l'exercice. Vous réalisez l'exercice correctement si votre rotule **remonte sous votre main** et que les autres muscles (fessiers et ischio-jambiers) ne se contractent pas. Veillez à garder le pied relâché.



Nombre de répétitions

Répétez la contraction aussi souvent que possible par contractions réflexes de 20-30 répétitions et cela au minimum 10x/jour.

Variantes possibles

- Tenez le muscle contracté plus longtemps.
- Dès que vous y arrivez en position couchée, faites le même exercice assis ou debout en respectant les mêmes consignes. Vous pouvez vous entraîner à maintenir cette contraction lors de la marche (Cf. photo ci-après)



IMAGERIE MENTALE

Cette partie est dédiée à l'exercice d'imagerie mentale qui consiste à visualiser un mouvement afin de faciliter sa réalisation. Le fait d'imaginer un mouvement active les mêmes aires cérébrales que le mouvement réel. Cette technique permet d'améliorer le recrutement de votre quadriceps.

Exercice d'imagerie mentale

Première étape : réalisation de la contraction du côté sain

Prise de sensations du côté sain :

- Contractez votre quadriceps du côté sain 30 fois
- Ressentez comment le muscle se contracte et quelles sont les sensations qui en résultent (par exemple : sentir que la rotule est tractée vers le haut, sensation de chaleur, etc... Enregistrez ces sensations.

Si cela vous est possible, associez à votre contraction une couleur, un mot, une image ou une sensation physique, pour augmenter l'effet de la thérapie.

Deuxième étape : visualisation mentale

Pour cette étape, imaginez faire la même contraction (sans la faire réellement) mais cette fois du côté opéré ou traumatisé tout en associant les sensations perçues du côté sain.

Troisième étape : réalisation de la contraction

- Reproduisez la contraction sur le côté opéré ou traumatisé.
- Faites-le pendant 1 à 2 minutes en vous assurant que la rotule remonte bien lorsque vous contractez votre quadriceps et que les muscles autour (fessiers, ischio-jambiers) ne s'activent pas.

Consignes de réalisation :

Répétez le circuit le plus régulièrement possible sur la journée. Faites les étapes dans l'ordre.

Mise en situation

Cet outil est utilisable pour toutes les activités dans lesquelles le recrutement musculaire est problématique. Voici un exemple pour les escaliers :

- Étape 1 : sur la même marche, faites plusieurs montée et descente avec la jambe saine. Enregistrez la sensation de contraction.
- Étape 2 : visualisez maintenant la même activité du côté opéré en y intégrant la sensation retenue à l'étape 1.
- Étape 3 : réalisez l'activité du côté opéré tout en gardant la sensation ressentie sur le côté sain.

Visualisation sportive

Vous pouvez également travailler sur vos activités sportives ou de loisirs que vous envisagez reprendre en vous imaginant en train de les réaliser. Pour cette étape, il n'y a pas de prise d'informations du côté sain, mais uniquement de la visualisation mentale (étape2).

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33