

- Le renforcement des genoux -

Les genoux sont des articulations peu stables (deux plateaux l'un sur l'autre, avec deux petits amortisseurs au milieu) qui sont énormément sollicités. Leur seul stabilisateur réel est l'ensemble rotulien (rotule + tendons quadricipital et rotulien).

Afin de les renforcer correctement, il existe un exercice très simple, " les squats ", qui consiste à plier les genoux à 90° et, de remonter en gardant le dos bien droit, le mieux étant de tenir une barre (type manche à balais) sur les épaules. En faire une vingtaine tous les jours, hors traumatisme, permet de retrouver une bonne force dans les genoux, facilitant ainsi les montées et descentes d'escaliers...

