
AUTO-REEDUCATION POUR LA MALADIE D'OSGOOD-SCHLATTER (et de SINDING-LARSEN)

Grands principes

Réalisation d'étirements et de renforcements musculaires
1 séance par jour pendant 2 mois puis 3 jours par semaine, jusque'à la fin de la croissance.
Alterner les côtés même si il n'y a qu'un seul côté atteint.
10 minutes par séances décomposés en 5 exercices de 2 minutes chacun (3 exercices d'étirements et 2 de renforcements musculaires)
Etirements du quadriceps, des ischion-jambiers et triceps
 alterner 15 secondes par côté, 4 phases d'étirements par côté
Renforcements musculaire du quadriceps par 1/4 squat et gainage
 20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos, 4 répétitions

Etirement musculaires : 3 exercices

> Etirement du quadriceps

Position debout, dos bien droit
Pousser le genou en arrière puis ramener le talon sur la fesse,
Maintenir 15 secondes
Alterner 15 secondes chaque côté, répéter 4 fois
Possible en position couchée
Etirement ressenti devant la cuisse

> Etirement des ischio-jambiers

Position debout, pied surélevé (talon posé sur un banc de 30cm maximum)
Maintenir le dos bien droit
Genou légèrement fléchi
Incliner le tronc vers l'avant en gardant les fesses vers l'arrière
Alterner 15 secondes chaque côté, répéter 4 fois
Etirement ressenti derrière la cuisse

> Etirement du triceps

Utiliser un marche pied (ou marche d'escalier)
Arrière-pied dans le vide
Fléchir l'autre genou
Laisser descendre le talon
Etirement ressenti sur le haut du mollet

Renforcement musculaire isométrique (en statique, sans mouvement) du quadriceps : 2 exercices

> 1/4 squat

dos bien droit contre le mur,
baisser progressivement les fesses sans provoquer de douleurs,
20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos, à répéter 4 fois

> Gainage

sur les coudes et pieds (ou sur les genoux su difficile),
dos bien rectiligne, genoux bien tendus,
20 secondes d'effort suivi de 10 secondes de repos, à répéter 4 fois