



KIT GENOU SANS DOULEUR

LE GUIDE POUR ELIMINER TES DOULEUR DE
GENOU



TON GENOU TE FAIT SOUFFRIR ? VOICI COMMENT LE SOULAGER MAINTENANT

Tu as **mal** au genou, tu as tout essayé : repos, glace, genouillères, anti-inflammatoires...

Mais la **douleur** est toujours là.

Ce **guide** ne va pas "**réparer**" ton genou, mais il va **t'apprendre** à **diminuer** ta douleur dès aujourd'hui pour **recommencer** à bouger sans crainte.

Tu vas apprendre à :

Soulager ton genou avant un WOD

Retrouver du confort au quotidien

Préparer ton corps à un vrai renforcement

Souviens-toi : la douleur se **contrôle** par le **mouvement**, pas par le **repos**.



“POURQUOI J’AI MAL ?”

Causes fréquentes :

- Trop de **volume** / **intensité**
- Mauvaise **récupération**
- Manque de **renforcement**
- **Déséquilibre** musculaire (exemple: manque d’activation des muscles fessiers)...



COMPRENDRE TA DOULEUR

« La **douleur** n'est pas ton ennemie, c'est ton **alarme**. »

Ton corps t'avertit d'un **déséquilibre** entre ce qu'il **subit** et ce qu'il peut **encaisser**.

Une douleur $\neq$ une blessure grave.

C'est souvent un signal de **surcharge**.

Une douleur **légère** et **maîtrisée** = un **bon** signal de travail.

La vraie erreur, c'est **d'arrêter** complètement de bouger.

DOULEUR =

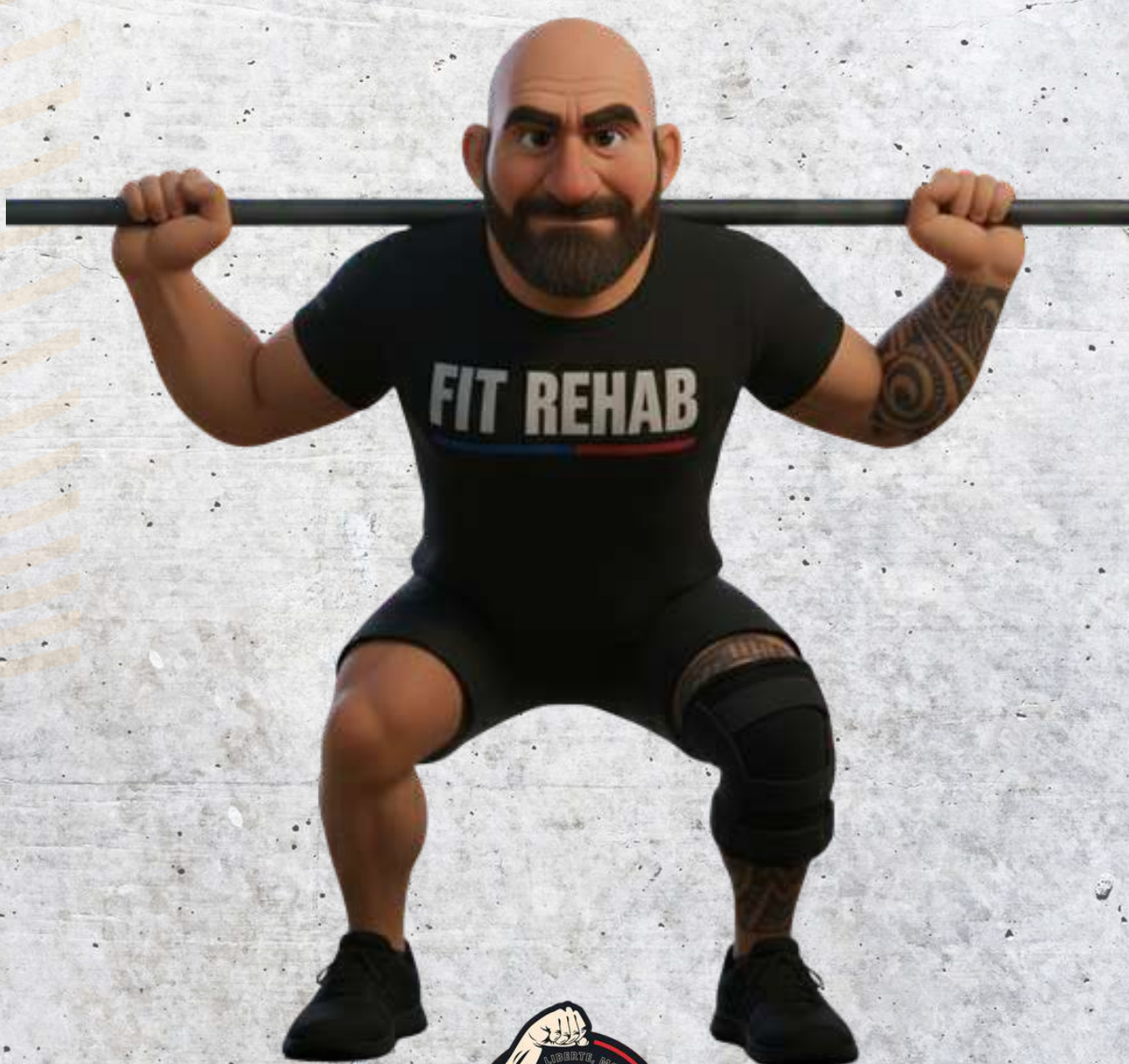


COMMENT TON CORPS S'ADAPTE?

MOUVEMENT → STIMULATION →
ADAPTATION → RENFORCEMENT

C'est la **mécanotransduction** : le fait de charger **progressivement** tes tissus les rend plus forts.

Le mouvement est ton **médicament.**



POURQUOI LE REPOS NE MARCHE PAS?

TU ARRÊTES → TU TE SENS MIEUX →
TU REPRENDS → LA DOULEUR REVIENT .

Parce que ton genou n'a rien gagné en **force**.

Ce qu'il lui faut : **renforcement** progressif et contrôlé.

Pas de **contrainte** = pas
d'adaptation = pas de **guérison**.



LES 3 OUTILS D'URGENCE

Objectif : **calmer** ton système nerveux
et **diminuer** la douleur pour adapter tes
trainings intelligemment.

AUTO-MASSAGE (Rouleau /
balle)

POSTURE (Passive dans un
premier temps)

ISOMÉTRIE (Infra douloureux)



01

LES AUTO-MASSAGES

BUT : ANESTHÉSIE LA ZONE MASSÉE

MASSAGE DU QUADRICEPS AU ROULEAU OU À LA BALLE

CLIQUEZ SUR
L'EXERCICE POUR
REGARDER LA VIDEO



INSISTER SUR LES POINTS DOULOUREUX (LOGE INTERNE/ EXTERNE...)

1 '00 d'auto-massage. Si rouler est trop douloureux, tu peux rester en appui sur un point précis en jouant sur des cycles d'inspi / expi pour diminuer la douleur de la pression ...

EFFET "GATE CONTROL" : TU REMPLACES LE SIGNAL DE DOULEUR PAR UNE SENSATION NON DOULOUREUSE.

REHAB GENOU



LE KINÉ DES CROSSFITEURS



LES POSTURES

But : **gagner** de l'amplitude passive et **relacher** les tissus.

02

Couch stretch : 4' de posture en se relachant le plus possible

CLIQUEZ SUR
L'EXERCICE POUR
REGARDER LA VIDEO



NB: SI CETTE POSTURE EST TROP SENSIBLE, TU PEUX AJOUTER UN BLOC DE YOGA OU UN TAPIS SOUS LE GENOU AU SOL.



LE KINÉ DES CROSSFITEURS

L'ISOMÉTRIE

03

- Va te permettre **d'accumuler** du volume de travail
- But : Etre sur une **amplitude** tolérable, qui **n'augmente** pas **l'irritabilité** de ton genou.

CLIQUEZ SUR
L'EXERCICE POUR
REGARDER LA VIDEO

QUAD BURNER: 2 À 3 SÉRIES
DE 40 SECONDES

: CHARGE POUR ETRE SUR
UN RPE 5-6

: CHOISIS UN ANGLE DE
FLEXION DE GENOU TE
PERMETTANT DE NE PAS
AVOIR DE DOULEUR À PLUS DE
3/10



EN RÉSUMÉ

Exercice

Tempo

Consignes

Automassage du
quadriceps

1'00 / coté

- A la balle ou rouleau
- Insister sur point douloureux
- Rouler ou rester en appui fixe si trop sensible

Couch stretch

4'00

- On se relaches avec des cycles d'inspi / expi
- Si douleur du a l'appui au sol, on rajoutes une brique ou un tapis

Quad Burner

3 x 40 secondes

Poids de corps
puis augmnenter la
charge si nécessaire

Rest : 1'00 entre les
séries

Chercher un angle de
flexion de genou qui
stimule sufissament la
zone douloureuse.

Pas de douleur > 4/10



CE QUE CE KIT SOS NE FAIT PAS...

C'est une solution **d'urgence**, pas une **guérison**.

Il permet de :

Diminuer ta douleur
temporairement

Bouger sans trop de gêne...

Préparer ton genou à la suite..

Il ne permet pas de :

Renforcer ton genou **durablement**

Reprogrammer ta tolérance à la charge

Empêcher la douleur de **revenir**



LE VRAI CHEMIN DE LA GUÉRISON

Pour **régler** ton problème de genou à la racine, tu dois suivre un **protocole** de renforcement **progressif** sur plusieurs semaines et même plusieurs mois....

C'est la seule manière de :

Recharger ton genou, ton tendon, ta capsule en sécurité,

Limiter **l'irritabilité** de ton genou

Reprendre les squats sans douleur

Retrouver ton plein **potentiel** de performance

Le mouvement contrôlé, répété et progressif = la **clé** de la guérison.



POUR ALLER PLUS LOIN ...

Rejoins la liste d'attente de mon **accompagnement:**

Genou Unbroken

Tu veux :

- **Reprendre** ton sport sans douleur
- **Squatter** sans peur
- Dire adieu aux **genouillères** et **infiltrations**
- Monter et descendre les **escaliers** sans appréhension...

Clique ici : : Liste d'attente

"Genou Unbroken"



C'EST QUOI "GENOU UNBROKEN"?

Un **accompagnement** en ligne + un protocole de **renforcement** sur **12** semaines

Créé pour les **athlètes**, par ton kiné du sport.

1 **séance** de rehab / jour (**30** min max) sur l'app Strivee

Vidéos + consignes du kiné

Communauté **privée** d'athètes : on échange, on se motive, on progresse ensemble

Webinaires réguliers pour répondre à toutes tes questions

Le tout sans jamais **t'arrêter** de t'entraîner



FIT REHAB

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRE:

CE NE SONT PAS DES REMEDES MIRACLES MAIS SE SUPPLÉMENTER PEUT ETRE INTERESSANT. JE TE JOINS ICI LA LISTE DES MEILLEURS COMPLÉMENTS QUE J'UTILISE À TITRE PERSONNELLE:

MAGNÉSIUM

- RÉDUIT LA FATIGUE
- LE STRESS
- AMÉLIORE SYNTHÈSE PROTÉIQUE
- MAINTIEN D'UNE OSSATURE NORMALE



OMÉGA 3

- FAVORISE LE BON FONCTIONNEMENT DU CERVEAU
- CONTRIBUE AU MAINTIEN D'UNE VISION SAIN
- FAVORISENT UNE FONCTION CARDIAQUE NORMALE



MULTI-VITAMINES



- FAVORISENT UN BON MÉTABOLISME ÉNERGÉTIQUE
- AIDENT À UNE FONCTION MUSCULAIRE ET UNE OSSATURE SAINES
- CONTRIBUENT À RÉDUIRE LA FATIGUE,
- CONTRIBUENT AU FONCTIONNEMENT NORMAL DU SYSTÈME IMMUNITAIRE.



CURCUMINE

- LES DOULEURS ARTICULAIRES PONCTUELLES
- CONTRIBUER À UN CONFORT DIGESTIF
- LES INFLAMMATIONS.



ARTHROPURE

- AIDE À MAINTENIR LA SOUPLESSE ARTICULAIRE ET LA SYNTHÈSE DU COLLAGÈNE
- PERMETTRE LA RÉGÉNÉRATION DU TISSU CARTILAGINEUX



COLLAGÈNE

- SOUTIENT LA SANTÉ DES ARTICULATIONS (SOUPLESSE, MOBILITÉ)
- CONTRIBUE À LA SOLIDITÉ DES OS
- FAVORISE LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE



LE KINÉ DES CROSSFITEURS

-10% : FITREHAB10

NUTRIPURE.FR



NUTRIPURE



@FIT.REHAB_

FIT REHAB

REMERCIEMENT

Merci d'avoir **téléchargé** ton Kit SOS
Douleur de Genou

Souviens-toi : bouger, c'est guérir.

Ton genou n'a pas besoin de **repos**, il
a besoin d'un **plan**.

FIT REHAB



LE KINÉ DES CROSSFITEURS