

# Quelle taille de genouillère choisir ?

MESURE RAPIDE

MESURE COMPLETE

## I . Déterminez votre axe rotule (X)

C'est très simple : pliez légèrement la jambe, puis repérez l'extrémité de votre rotule (1).

## II . Mesurez votre tour de genou (A)

A l'aide d'un mètre de couturière, mesurez le tour de votre genou qui passe par l'extrémité de la rotule (1) et l'arrière de l'articulation, le creux poplité (2). Cette mesure est la plus importante et suffit à définir la taille de votre genouillère. Elle se situe en principe entre 30 et 47 cm

Pour une application sportive ou médicale, vous pouvez affiner la taille de votre genouillère à l'aide de 2 mesures supplémentaires.

## III . Mesurez votre tour de cuisse (B)

Mesurez le diamètre de votre cuisse 14 cm au dessus de l'axe rotule. Il est généralement compris entre 30 et 57 cm.

## IV . Mesurez votre tour de mollet (C)

Mesurez le diamètre de votre mollet 12 cm en dessous de l'axe rotule. Il est en principe compris entre 25 et 45 cm.

## Que faire si les 3 mesures ne concordent pas avec une même taille ?

Le contexte d'utilisation doit guider le choix de la taille de genouillère la plus adaptée à votre articulation. S'il s'agit d'un contexte de maintien léger, ou thermique dans le cadre d'une gonarthrose par exemple, préférez la TAILLE SUPERIEURE pour un meilleur confort.

Si au contraire, vos motivations sont liées à la prévention d'une rechute d'un syndrome rotulien, d'une subluxation ou d'une déchirure des ligaments croisés dans le cadre d'une activité sportive ou professionnelle, préférez la TAILLE INFÉRIEURE pour un maintien plus ferme ou une contention accrue.

Mac Fay  
www.macfay.eu

14 cm

12 cm

TAILLE	T. CUISSE	T. GENOU	T. MOLLET
I	35-38	30-32	25-28
II	39-42	33-35	29-31
III	43-46	36-38	32-35
IV	47-49	39-41	36-39
V	50-53	42-44	40-42
VI	54-57	45-47	43-45