

Auto - Rééducation et Chirurgie du Genou

Objectif :

- Accompagner les patients dans le premier mois post opératoire

Prérequis :

- Gestion de l'oedème : bas de contention quotidiens
- Gestion de la douleur : prise systématique des antalgiques
- Débuter les exercices avant l'intervention

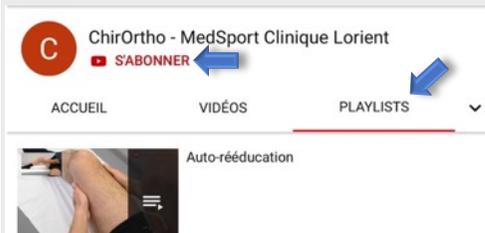


Cliquez sur l'icône à gauche
ou scannez le QR code avec l'appareil photo
de votre smartphone ou votre tablette

puis cliquez sur l'onglet PLAYLISTS
pour accéder aux vidéos pédagogiques que nous mettons à votre
disposition sur **YouTube.**

 **Activez les sous titres en Français ou en Anglais si besoin.** 

ABONNEZ vous pour être mis au courant des mises en lignes de
nouvelles vidéos.



1

Les bons gestes

Protocole **POLICE**



PROTECTION



UTILISATION
DE **BÉQUILLES**



**OPTIMAL
LOADING**



EXERCICES
THÉRAPEUTIQUES
ADAPTÉS



**ICE
(GLACE)**



APPLICATION DE
GLACE
20MIN PLUSIEURS
FOIS PAR JOUR



COMPRESSION



AMÉLIORER LE
RETOUR VEINEUX
ET FAVORISER LA
**RÉSORPTION DE
L'ŒDÈME**



ELÉVATION



PLACER LA ZONE
LÉSÉE **SURÉLEVÉE**
AU-DESSUS DU
NIVEAU DU CŒUR

2 Optimal Loading



**LUTTE CONTRE
LE FLEXUM**



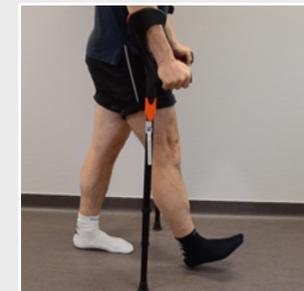
**VERROUILLAGE
QUADRICIPITAL**



**MOBILISATION
DU GENOU**



**RETROUVER LA
MARCHE**



Antalgiques
30 mn avant !



Lutter contre le flexum

BUT : Détendre les muscles de la partie postérieure de la cuisse et obtenir une extension complète

Massage

Exercice 1



Auto massage
doux puis dynamique

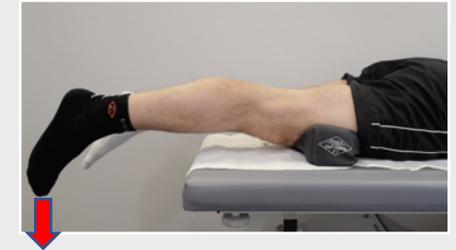
Contraction
musculaire

« CRE »
Exercice 2

Relâchement-
Etirement



Contraction 5 sec des ischio jambiers
Contre appui avec le pied opposé



Relâchement, Etirement 10 sec



Séries : 3-4
Répétitions : 30 s à 1 mn
Combien : 2x/ jour



Séries : 3 ; **Répétitions** : 6 ; **Combien** : 2x/ jour

Ischio-
jambiers
relâchés !

B

Verrouillage du quadriceps

BUT : lever la sidération du quadriceps pour marcher en sécurité



Allongé

 Exercice 3

Niveau 1

Contractez le quadriceps sans mouvement



Niveau 2

Décollez le talon. Extension active du genou



Niveau 3

Contractez le quadriceps sans mouvement



Assis

 Exercice 4



Talon posé au sol, contractions du quadriceps

Debout

 Exercice 5



Séries : 3

Répétitions : 10 contractions lentes

Les exercices avec l'icône ⚡ peuvent être réalisés en version 50 contractions rapides « flash »

Combien : minimum 2 x / jour

Contractez le quadriceps en fin de mouvement pour obtenir l'extension complète !



Mobilisations du genou

BUT : Récupérer les mobilités articulaires

Extension / Flexion

S'asseoir

Exercice 6

Tutoriel 1

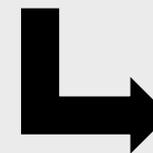
Séries : 1 à 3
Répétitions : 2 à 3 minutes
Combien : 2x/ jour

Etendez le genou

Pliez le genou



Position à proscrire



Privilégier la flexion maximale en position assise



Doit être effectué au quotidien

A chaque fois que vous vous asseyez



Feuille de papier ou skate

Fauteuil de bureau

Ne pas se passer
des béquilles
trop vite !



Retrouver la marche

BUT : Marcher en sécurité

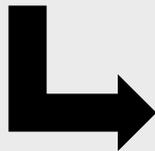
Position debout

 Tutoriel 2

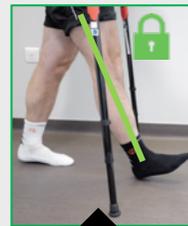
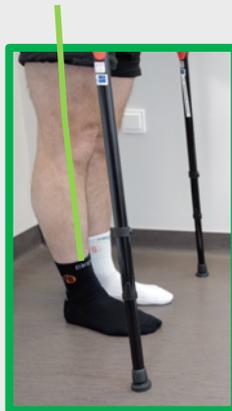
Marche



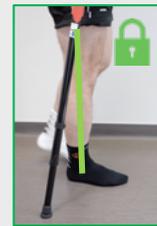
Position à
proscrire



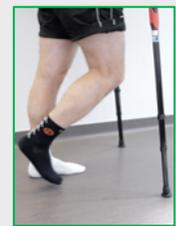
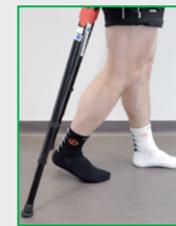
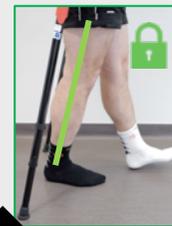
Privilégier une
extension
complète dans les
positions
d'attente debout



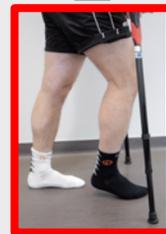
Attaque
par le talon



Genou verrouillé
lors du passage du pas



Déverrouillage du genou
uniquement lors de la phase de propulsion
(poussée sur les orteils)



Attaque par la
pointe du pied

à
proscrire



Genou
déverrouillé

Doit être effectué au quotidien
Dès les premiers pas, le matin au lever
Faites attention
à votre schéma de marche

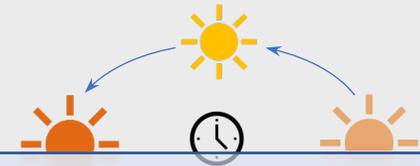
En Pratique

Une séance d'auto rééducation ne prend que 10 minutes !

3

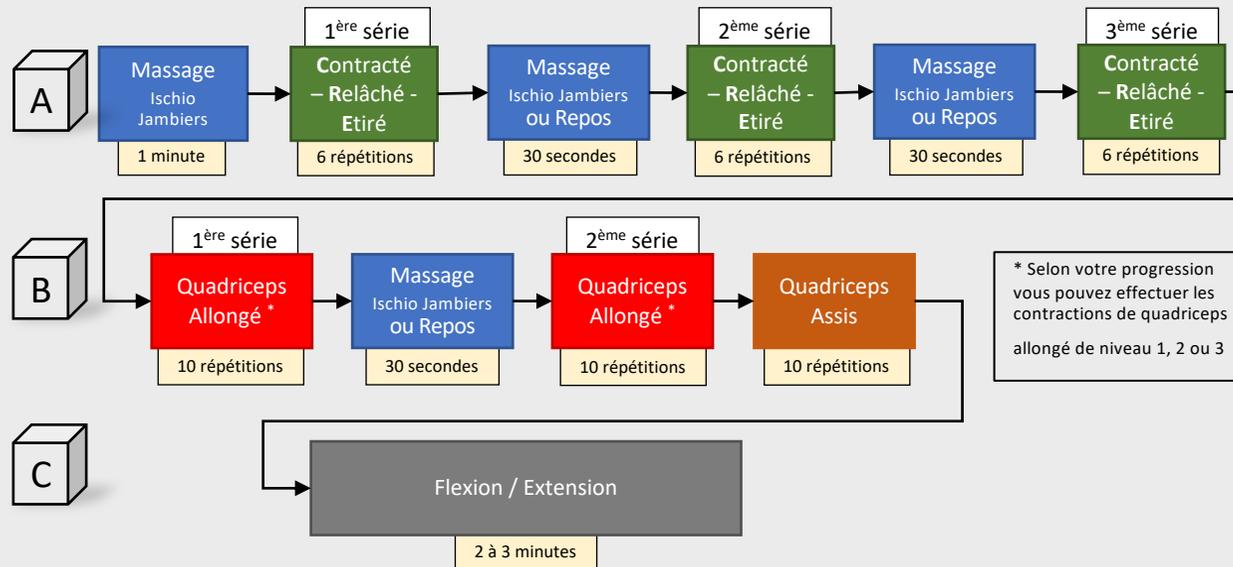


Séances types
2 fois par jour



Au quotidien

1^{ère} semaine



Et les semaines suivantes ?

Le travail spécifique

- ✓ Ischios-jambiers
- ✓ Quadriceps allongé

Le travail global

- Flexion / extension
- Quadriceps assis
- Quadriceps debout

TOUTES LES HEURES

Contractions du quadriceps (allongé ou assis)

10 contractions lentes ou 50 contractions rapides (« flash »)

A CHAQUE FOIS QUE VOUS VOUS ASSEYEZ

S'asseoir en travaillant la flexion

TOUS LES MATINS DES LE LEVER

Etre vigilant à la marche

Qualité de la marche au profit de la rapidité

Service de Chirurgie Orthopédique, Arthroscopique et Traumatologie du Sport

Chirurgiens Orthopédistes

Dr Olivier Cantin

Dr Thomas Gicquel

Dr François-Xavier Gunepin

Dr Goulven Le Henaff

Dr Thierry Musset

Médecins du Sport

Dr Fabrice Busnel

Dr Yves Lambert

Secrétariat



02 97 64 04 73



sec.orthopedie.lorient@hospigrandouest.fr