

Conseils et programme d'exercices post-opératoire MÉNISECTOMIE

Programme – 0 à 14 jours
2-3X/jour

Objectifs : Contrôler la douleur et l'enflure. Gagner du mouvement pour plier le genou de 0 à 90 degrés. Minimiser la perte de force en protégeant la réparation.

Médication : Prendre tel que prescrite et 30 à 45 min avant les exercices

Glace : Après les exercices pour 15-20 min + aux 2-3 heures



! **Élevez la jambe à l'aide de 2-3 oreillers** (15-20 min) pour que le genou soit au-dessus du cœur le plus souvent possible.



- Ne faites que les exercices prescrits, **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et de bien respirer. La douleur peut augmenter pendant les exercices, mais elle doit diminuer dans les 20 minutes suivantes.
- Si présence de trop de douleur, fractionnez les exercices.
- Ne dormez **jamais** avec un oreiller sous le genou.
- Limitez votre distance de marche, mais vous pouvez mettre du poids sur votre jambe **selon tolérance**.
- **Aide technique** : Utilisez des béquilles. Progressez vers 1 béquille côté non opéré, puis vers aucune (en 1 semaine **si** aucune boiterie et extension du **genou** est complète).

! **Signes et symptômes à surveiller** :

- **Thrombophlébite** : douleur importante et/ou enflure importante et/ou rougeur/chaueur au mollet, douleur importante à la palpation du mollet
- **Infection** : rougeur et chaleur autour de la plaie de plus d'un centimètre, écoulement ou pus, fièvre

Si vous remarquez ces signes, vous devez **appeler** l'hôpital et demander la clinique d'orthopédie (450-359-5000 #2750) ou vous rendre à l'urgence.

Un suivi en physiothérapie est souvent non nécessaire. À discuter avec votre orthopédiste au suivi de 2 semaines après la chirurgie.

1^{ère} semaine : Priorisez les exercices 3 et

1) Exercices circulatoires de la cheville

1. Tirez le pied vers le nez ;
2. Pointez le pied vers le bas ;
3. Faites de grands cercles ;
4. Pliez et étendez vos orteils.



30 fois en 1 minute (ou plus) : aux heures

2) Renforcement cuisse avec rouleau

1. Couché sur le dos, demi-assis ou assis ;
2. Installez un rouleau de serviette sous le genou ;
3. Poussez le genou dans le rouleau, décollez le talon pour étendre la jambe, ramenez les orteils vers le nez.



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.

3) Flexion genou actif-assisté assis

1. Pliez votre genou en glissant le pied vers l'arrière, avec l'aide de votre autre jambe ;
2. Votre pied de la jambe opérée peut être placé sur une petite serviette pour faciliter le glissement.
3. Exécutez selon tolérance.



4) Extension passive du genou

1. Assis, la jambe allongée avec genou dans le vide ;
2. Laissez votre genou s'étendre, vous pouvez même faire une pression sur votre cuisse pour l'étirer davantage.



5-10 répétitions, tenir 2-3 secondes

5) Transfert de poids

1. Debout, jambes écartées et pieds parallèles ;
2. Transférez votre poids d'une jambe à l'autre.

5-10 répétitions, tenir 2-3 secondes



À débiter après 7 jours

6) SLR actif couché

1. Couché sur le dos, la jambe non opérée pliée et la jambe opérée allongée ;
2. Levez la jambe opérée à environ 30 cm du sol en gardant le genou bien tendu et redescendez la jambe sur le matelas.

5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.



7) ¼ de squat

1. Debout avec les pieds pointés vers l'avant et écartés à la largeur des hanches ;
2. Poussez les hanches derrière et pliez les genoux pour descendre légèrement (les genoux devraient plier de 30 à 40 degrés ;
3. Gardez les genoux alignés avec le centre des pieds en tout temps et vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils.

5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.



À débiter après 2 semaines

8) Vélo stationnaire

5 à 15 minutes 1 fois par jour. Débutez progressivement sans résistance, puis avec résistance légère selon tolérance. Augmentez progressivement la durée du vélo.