



PROTHÈSE TOTALE ou UNICOMPARTIMENTALE DU GENOU

2-3x/jour

*sauf exercices circulatoires aux 2 heures

À retenir :



AVANT de faire les exercices (\pm 30 min) :
prendre la médication, selon la posologie.



APRÈS les exercices : Mettre de la
glace (environ 15-20 min)
+ à toutes les 2 heures pour la
gestion de la douleur/inflammation.

Débuter les exercices **dès le retrait complet de l'attelle de Zimmer**, soit 48 h après votre chirurgie ou selon votre chirurgien.

- Faites les exercices **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et respirez profondément.
- Ne faire que les exercices recommandés, ne pas en faire trop.
- Assurez-vous que votre **jambe est parfaitement alignée en tout temps** avec hanche, genou, pieds, sans torsion.



Si la douleur augmente, diminuez le nombre de répétitions ou l'amplitude du mouvement.
Il est **NORMAL** de ressentir de la douleur pendant les exercices mais elle doit rapidement diminuer APRÈS les exercices (soit 20 minutes après).

Objectif : Contrôler la douleur et l'œdème, déplacement avec marchette pour le nécessaire.

1) Exercices circulatoires

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 2 heures**

2) Renforcement cuisse

Couché sur le dos, demi-assis ou assis, poussez le genou opéré dans le matelas et tirez le pied vers le nez, contractez bien la cuisse.

5-10 répétitions, tenir 5 secondes.



3) Extension terminale genou

Couché sur le dos, demi-assis ou assis, un rouleau sous le genou, poussez le genou dans le rouleau, ramenez le pied vers le nez et décollez le talon du lit (ne pas laisser ce rouleau en place après l'exercice). Si le talon ne décolle pas, prenez un drap au niveau du pied ou aidez-vous de l'autre jambe pour décoller le talon du lit.

5-10 répétitions, tenir 5 secondes.



4) Renforcement fessiers

Couché sur le dos ou demi-assis, serrez les fesses ensemble.

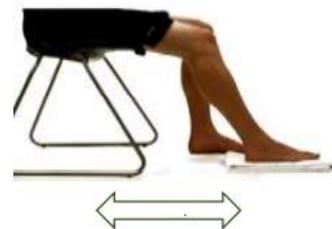
5-10 répétitions, tenir 5 secondes.



5) Flexion genou assis

Pliez le genou au maximum. Au besoin, aidez-vous de l'autre jambe pour aller plus loin, sans décoller la fesse de la chaise. Vous pouvez aussi utiliser une chaise berçante pour aider à faire plier le genou ou une serviette au sol pour faciliter le glissement.

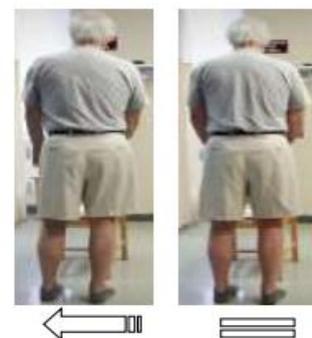
5-10 répétitions, tenir 5 secondes.



6) Mise en charge égale

Tenez-vous sur les 2 jambes, avec appui sur la marchette, dos et genoux bien droits, poids égal sur les 2 pieds. Lever par alternance un pied après l'autre pour pratiquer à mettre le poids complet sur la jambe opérée

5-10 répétitions, tenir 5 secondes.



Ne pas trop marcher, ceci pourrait augmenter votre douleur et inflammation.
Marcher souvent, pas longtemps (marcher 1 minute au 30-45 minutes).

Comment marcher avec une marchette ? 2 à 3 premières semaines en tout temps

- Avancez la marchette, puis avancez la jambe opérée en déposant le talon au sol en premier.
- Appuyez-vous sur la marchette lorsque vous avancez la jambe saine (mise en charge sur la jambe opérée selon l'orthopédiste).
- Assurez-vous de garder la marchette près du corps en tout temps et de bien plier le genou opéré lors du pas avant (ne pas avoir une jambe raide).

Comment bien monter et descendre les escaliers p



- Utilisez la jambe non-opérée pour monter la marche.
- Ramenez la jambe opérée sur la même marche.
- Répétez à chacune des marches.



- Utilisez la jambe opérée pour descendre la marche.
- Ramenez la jambe non-opérée sur la même marche.
- Répétez à chacune des marches.



Jambe opérée



Si vous n'avez pas 2 rampes, utilisez la canne + 1 rampe pour avoir 2 appuis. La canne doit suivre la jambe opérée.