

PROTHÈSE TOTALE ou UNICOMPARTIMENTALE DU GENOU 2-3x/jour

À retenir :



Prendre la médication, selon la posologie au besoin.



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

Faites les exercices **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et respirez profondément.

- Ne faire que les exercices recommandés, ne pas en faire trop.
- Tenir l'exercice pendant 3-5 secondes.
- 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 : Retrouver la mobilité du genou, débiter le renforcement et la marche avec canne sur une courte distance.

1) Extension du genou couché

Couché sur le dos, un rouleau sous la cheville, poussez le genou vers le matelas, pour étirer les muscles derrière le genou et gagner du mouvement.

5-10 répétitions



2) Extension du genou au bout d'une chaise

Assis, avec les fesses sur le bout d'une chaise, allonger votre jambe avec le talon au sol. Le pied devrait être pointé vers l'avant sans forcer. La jambe doit être détendue. Appliqué une pression au-dessus de la rotule pour que la jambe devienne droite.

*Pour être plus détendu, vous pouvez déposer le talon sur une autre chaise.

5-10 répétitions



3) Extension terminale genou

Assis sur une chaise, contractez les muscles de la cuisse pour étendre le genou (tirez le pied vers le nez).

*Ne pas soulever la cuisse de la chaise

5-10 répétitions



4) Extension terminale du 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).

5-10 répétitions



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 ou une chaise à roulette pour vous aider à plier le genou. Une serviette au sol peut faciliter le glissement.

5-10 répétitions



6) Renforcement mollets

En vous tenant sur une chaise ou sur une table, montez sur la pointe des pieds et descendez.

5-10 répétitions



7) Flexion genou debout

Pliez votre genou du côté opéré le plus haut possible sans fléchir le dos ni plier la hanche.

5-10 répétitions



8) Extension terminale genou : jambe opérée en arrière

Tenez-vous sur une table ou une chaise. Poussez bien le genou de votre jambe opérée vers l'arrière en contractant le muscle de votre cuisse.

5-10 répétitions



La marche

Vers la 3^e semaine post-op

Vous pouvez débiter la **marche avec une canne** sur courtes distances (c'est-à-dire **5-10 min. de marche en continu**).

- Augmenter graduellement la durée de la marche ou la distance selon tolérance.
- Sevrer progressivement la marchette.
- **Ne pas trop marcher**, ceci pourrait augmenter votre douleur et inflammation.

Comment marcher avec une canne ?

- Pour la stabilité, utiliser la canne du côté opposé de la jambe opérée.
- **La canne suit** la jambe opérée en tout temps.
- Avancez la jambe opérée en même temps que la canne en déposant le talon au sol en 1er et ensuite avancez la jambe non-opérée.
- Assurez-vous de bien plier le genou de la jambe opérée lors du pas avant (ne pas avoir de jambe raide).