

Service de physiothérapie - HHR

## Programme d'exercices post-opératoire

PROTHÈSE TOTALE ou UNICOMPARTIMENTALE DU GENOU

Semaines 6 et +

30 min max.  
1-2x/jour

### À retenir :



AVANT de faire les exercices ( $\pm 30$  min) :  
prendre la médication **au besoin**.



APRÈS les exercices : Mettre de la  
glace (environ 15-20 min) **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. Étalez le programme dans la journée pour ne pas irriter le genou.
- Assurez-vous que votre **jambe est parfaitement alignée** en tout temps avec hanche, genou, pieds, sans torsion.
- Sevrez progressivement la canne, s'il n'y a pas de boiterie.
- Vous pouvez maintenant monter/descendre les escaliers une à la suite de l'autre si sécuritaire et sans douleur.



*Il est normal de ressentir de la douleur post-exercices, si elle persiste plus de 20 minutes après avoir fait les exercices, réduisez l'intensité en diminuant le nombre de répétitions ou l'amplitude du mouvement.*

## **Objectif :** Retrouver la force, l'équilibre et le retour de la fonction progressivement.

### 1) Extension passive du genou

Assoyez-vous sur une chaise avec le genou opéré sur une autre chaise (tabouret) qui est à peu près à la hauteur des hanches. Relâchez la jambe et laissez le genou s'étendre.

Progression: peser avec vos mains sur le dessus du genou pour l'étirer davantage

10 répétitions, 1-2x/jour, tenir 5 secondes.



### 2) Flexion du genou assisté

Couchez-vous sur le dos ou  $\frac{1}{2}$  assis dans le lit, placez une serviette autour de votre cheville et tenez les extrémités dans chaque main. Pliez votre genou aussi loin que possible et tirez ensuite sur la serviette afin de plier davantage votre genou.

10 répétitions, 1-2x/jour, tenir 5 secondes.



### 3) Équilibre unipodal

Restez debout près d'un comptoir, face à un miroir. Fixez un point devant vous et levez la jambe non-opérée du sol. Essayez de rester debout sur la jambe opérée sans tenir le comptoir. Assurez-vous de bien serrer les abdominaux et la fesse de la jambe d'appui.

3 répétitions, tenir entre 15-30 secondes et alterner de jambe, 1x/jour.



#### 4) Squat (Assis-Debout)

Placez-vous debout devant un comptoir. Une chaise placée derrière vous. Tout en gardant le dos droit, assoyez-vous sur la chaise et puis relevez-vous en gardant toujours les talons au sol. Si possible, ne pas s'aider des mains.

**\*\*Si douleur, tenter de reculer loin les fesses pendant le mouvement. Ainsi, les genoux resteront au-dessus des chevilles\*\***

**Progression:** Toucher la chaise sans vous assoir. Tenez la position et redressez-vous.



10 répétitions, 2x/jour, tenir 2-5 secondes.

#### 5) Montée de marche avec rampe

Tenez-vous face à un escalier avec la jambe opérée près de marches. Placez la jambe opérée sur la première marche et déplacez votre poids sur le genou de la jambe opérée. Utilisez la main courante pour vous aider au besoin. Montez sur la marche lentement, en gardant le genou aligné avec le 2<sup>e</sup> orteil et les hanches au niveau. Redescendez la jambe non-opérée au sol.

**\*\*Si la montée de votre marche est trop difficile, débiter avec une petite marche ou un livre rigide.**

3-10 répétitions, 1x/jour.



#### 6) Descente de marche excentrique avec rampe

Tenez-vous sur une marche puis descendez la jambe non-opérée d'abord en contrôlant la descente avec la jambe opérée. Remontez sur la marche avec le pied sain en premier puis répétez. Gardez le genou aligné avec le deuxième orteil. Prendre appui sur la rampe au besoin.

**\*\*Si la descente de votre marche est trop difficile, débiter avec une petite marche ou un livre rigide.**

3-10 répétitions, 1x/jour,

