

Conseils et programme d'exercices post-opératoire RECONSTRUCTION/RÉPARATION LCA

PHASE 1 – 0-14 jours
2-3X/jour

Objectifs : Contrôler la douleur et l'enflure. Gagner de la mobilité au genou.
Minimiser la perte de force.

Médication : Prendre la médication tel que prescrite, au besoin

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.



- Faites les exercices **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et de bien respirer. La douleur peut augmenter pendant les exercices, mais elle doit diminuer dans les 30 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**.
- Port de l'attelle « **zimmer** » **48h même la nuit**, enlevez seulement pour faire les exercices. **Ne pas remettre** après 48h.
- La conduite automobile est permise à 6 semaines à moins d'indication contraire.
- **Aide technique** : Utilisez des béquilles. Progressez vers 1 béquille côté non opéré, puis vers aucune (en 2 semaines **si** aucune boiterie et extension du **genou** complète).



Signes et symptômes à surveiller :

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

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



Contre-indications :

- **NE PAS** forcer avec votre cuisse sans avoir le pied au sol **pendant 8 semaines**.
- **NE PAS** forcer avec les muscles arrières de la cuisse.
- **NE** faites **PAS** de pivot ni de torsion sur votre jambe opérée **sans l'autorisation de l'orthopédiste**



En cas de **suture (réparation) méniscale** :

- **NE PAS** plier votre genou opéré à plus de 90 degrés **pendant 4 semaines**.
- **NE PAS** faire de squat à plus de 90 degrés **pendant 8 semaines**.



Vous pouvez débuter vos suivis en physiothérapie 3 jours après la chirurgie.

1^{ère} semaine : Priorisez les exercices 3 et 4

1) Exercices circulatoires pour la cheville

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

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



2) Renforcement cuisse isométrique avec et sans rouleau

1. Couché sur le dos, demi-assis ou assis ;
2. Poussez le genou opéré dans le matelas et tirez le pied vers le nez, contractez bien la cuisse.
3. Faites le même exercice en plaçant un petit rouleau de serviette sous le genou. Essayez de décoller le talon du matelas durant l'exercice.

Chaque exercice : 5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.



3) Flexion du genou assis (maximum 90 degrés si suture méniscale)

1. Pliez votre genou opéré aussi loin que vous le pouvez en glissant le pied vers l'arrière ;
2. Faire selon tolérance

5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.



4) Extension passive du genou

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



5) Transferts de poids

(sauf si contre-indication)

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



Chaque exercice : 5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.

À débiter après 7 jours :

6) Co-contraction de la cuisse debout

1. Debout, dos contre un mur ; Placez un petit rouleau de serviette derrière le genou opéré ;
2. Poussez avec l'arrière du genou dans la serviette pour tenter de déplier votre genou.



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.

7) 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, puis redescendez.



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.

8) Vélo stationnaire sans résistance 5 minutes (si possible)