

## VOTRE RÉÉDUCATION EN PHYSIOTHERAPIE

INFORMATION AUX PATIENTS

Après une chirurgie du ligament croisé antérieur



### Exercices d'auto rééducation

Suite à votre opération, notre équipe de physiothérapeutes se charge de vous enseigner certaines consignes et exercices le temps de votre hospitalisation.

Vous les retrouverez listés dans cette brochure.

## TONIFICATION MUSCULAIRE

L'ensemble de ces exercices est à effectuer en position couchée, 3 séries de 10 contractions 3 fois par jour.

### REVEIL QUADRICEPS



Tendez le genou en remontant la pointe des orteils vers vous. Maintenez la contraction environ 10 secondes.

### REVEIL ISCHIO JAMBIERS



Enfonchez le talon dans le lit afin de provoquer une légère flexion du genou. Attention de ne pas enfoncer toute la jambe dans le lit. Votre talon doit rester immobile. Maintenez la contraction environ 10 secondes, la jambe restant immobile.

### ELEVATION JAMBE TENDUE



Contractez votre quadriceps comme expliqué précédemment puis soulevez la jambe en la gardant tendue.

**Si les exercices provoquent des douleurs trop importantes, parlez-en avec votre physiothérapeute.**

## MOBILISATION ARTICULAIRE

### FLEXION DE GENOU

L'objectif de ces deux exercices est de récupérer la flexion du genou (maximum 90°). Faites 5 séries de 10 mouvements pour chaque exercice, par jour. Les douleurs doivent rester supportables, ne forcez pas.



En position couchée, faites glisser le talon sur le lit en direction de la fesse. Relevez la pointe du pied pour augmenter l'amplitude. Puis ramener la jambe dans la position initiale. Faites 10 allers-retours.



En position assise, posez votre pied sur une feuille ou un linge. Pliez votre genou en faisant glisser le pied vers vous.

### LA MARCHÉ

C'est l'exercice principal. Elle doit s'effectuer en charge totale selon douleurs (sauf contre ordre médical) et sans boiterie.

Nous vous conseillons de marcher environ 5 minutes toutes les heures ou 10 minutes toutes les deux heures.



### LUTTE ANTI FLEXUM

Un flexum est l'enraidissement d'une articulation en position légèrement fléchie. Suite à votre opération, la position jambe tendue peut être douloureuse et vous pourriez être soulagé en pliant le genou ou en mettant un coussin dessous. Soyez vigilant car cette posture favorise l'apparition d'un flexum de genou, rendant l'extension complète du genou impossible. Ce flexum provoquera alors douleurs et boiterie et il est difficile de le récupérer.

Ainsi, dans les premières semaines suivant l'opération, appliquez-vous à travailler l'extension du genou (sans chercher une hyperextension).

En dehors de ces exercices, nous vous conseillons de mettre de la glace sur votre genou, à raison de 20 minutes maximum toutes les 2 heures.

Si une attelle vous a été prescrite, utilisez-la pour la marche jusqu'à nouvel avis de votre physiothérapeute.

Tout signe d'infection (gonflement important, rougeur, écoulement de la cicatrice) est à signaler à votre chirurgien ou physiothérapeute sans tarder.

## CONTACT

### EHC - HÔPITAL DE MORGES

Chemin du Crêt 2  
CH – 1110 Morges

### En cas de questions :

**Secrétariat de physiothérapie :** Tél. 021 804 20 27  
**Pour les urgences ou la polyclinique :** Tél. 021 804 22 11