FICHE SANTÉ

Exercices à faire après une opération au genou



Dr Bernard de Geofroy - Hôpital Privé Clairval - Marseille

Voici des exercices pour bien vous remettre de votre opération au genou :

- **Reconstruction du ligament croisé antérieur (LCA)**
- **Opération à un ménisque par arthroscopie**
- **Ostéotomie de réalignement**
- **Reconstruction du ligament patello-fémoral médial (sans ostéotomie de la tubérosité tibiale)**

Quels bienfaits vais-je en retirer ?

Ils sont nombreux :

- garder la force de votre jambe
- pouvoir plier votre genou
- réduire l'enflure
- prévenir la formation d'un caillot dans une veine (thrombophlébite)

Les exercices font travailler la jambe opérée en toute sécurité.

Quand puis-je commencer ?

Vous pouvez les faire dès le lendemain de l'opération.

Suivez les consignes que vous avez reçues. À moins d'indication contraire de votre chirurgien, vous pouvez bouger votre genou et marcher. La douleur guidera vos efforts.

Ne pas tarder à faire les exercices après l'opération permet de reprendre ses activités plus rapidement.

Conseils pour la douleur

- Avant : de 30 à 45 minutes avant de commencer les exercices, prenez vos médicaments habituels contre la douleur ou utilisez un autre moyen qui vous soulage (mettre de la glace, par exemple).
- Après : en cas de douleur, mettez un sac de glace sur votre genou pendant 15 à 20 minutes. Placez une serviette humide entre le sac et votre peau.



Si vous portez une orthèse au genou, enlevez-la avant de commencer vos exercices.

Mes muscles se fatiguent durant les exercices. Est-ce normal ?

Oui, vous pouvez ressentir un certain inconfort, un peu de douleur ou un étirement lors des exercices. Par contre, cela doit rester tolérable, et doit diminuer au repos.

Si vous avez toujours mal, assurez-vous d'avoir pris vos antidouleurs. Essayez aussi de moins forcer.

J'ai du mal à plier mon genou.

C'est normal au cours des premiers jours et parfois des premières semaines après l'opération. C'est surtout dû à l'inflammation. La souplesse reviendra avec le le temps, les exercices et le contrôle de la douleur.

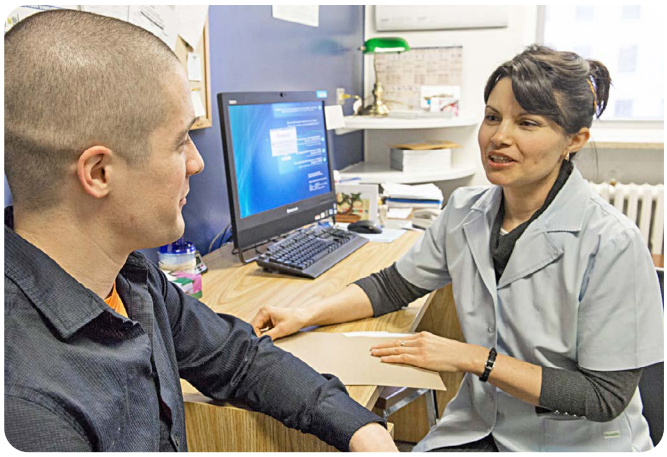


Après 1 ou 2 semaines, vous devriez réussir à plier votre genou jusqu'à 90 degrés et à étendre votre jambe au complet. Si vous avez toujours de la difficulté à plier votre genou après 3-4 semaines, prenez un rendez-vous en physiothérapie ou parlez-en à votre médecin.

Vous avez un grand rôle à jouer pour bien récupérer.

En plus de faire les exercices, marchez régulièrement :

- marchez à chaque jour, surtout entre les moments où la douleur est plus forte
- utilisez vos béquilles ou portez votre orthèse, selon les indications de votre chirurgien
- ne portez rien de lourd, comme un sac d'épicerie



À qui demander de l'aide ou poser des questions ?

Pour toute question, demandez à votre chirurgien lors de votre rendez-vous de suivi.

En cas de questions

Pour toute question concernant votre rétablissement, communiquez avec votre équipe de soins ou votre chirurgien.

RESSOURCES UTILES

Votre chirurgien et votre physiothérapeute peuvent vous orienter vers des ressources adaptées à votre récupération.

Secrétariat: 0465382054
mail: chirorthosud@yahoo.fr
Clairval: 0428630630

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Exercices à faire après une opération au genou

ANNEXE : TABLEAU D'EXERCICES

Fréquence

- Faites ces exercices tous les jours, 3 fois par jour.
- Faites-les seulement avec la jambe opérée.
- Augmentez peu à peu le nombre de répétitions, selon votre tolérance. Par exemple, au début, faites toute la série d'exercices une première fois en répétant chaque exercice 5 fois. Puis, refaites la série une 2e fois.
- Avec le temps, vous pourrez répéter chaque exercice 10 fois et faire jusqu'à 3 séries.
- Essayez aussi de garder chaque position de plus en plus longtemps. Au début, gardez-la 5 secondes, puis allez jusqu'à 10 secondes.
- Veillez à **bien faire** chaque exercice. Il vaut mieux en faire moins, mais mieux !

En position couchée

Position de départ. Couchez-vous sur une surface dure, sur le dos, les jambes allongées. Mettez 1 ou 2 oreillers sous votre tête. Vous pourrez ainsi voir votre genou.



En position couchée (suite)

1 Tirez le pied complètement vers le haut.



Puis, pointez-le vers le bas.



2 Faites des cercles avec votre pied dans le sens des aiguilles d'une montre.



Faites des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



3 Serrez les muscles de la cuisse, comme pour écraser l'arrière du genou au sol. Le pied reste détendu. Gardez la position pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez.

Attention : ne serrez pas les fesses.



En position couchée (suite)

4 Contractez les muscles des fesses. Gardez la position pendant 5 à 10 secondes, puis détendez.



5 Mettez une serviette roulée sous votre genou. Soulevez le talon du sol pour avoir la jambe complètement allongée. Tenez 5 secondes, puis relâchez.



6 Pliez le genou en glissant le talon sur le sol vers votre fesse le plus loin possible. Gardez la position pendant 5 à 10 secondes, puis revenez lentement à votre position de départ en allongeant la jambe.



Si vous en avez besoin, vous pouvez vous aider d'une serviette pour tirer votre jambe.



En position assise

Position de départ. Le pied est posé au sol, talon y compris. Vous pouvez mettre une serviette sous votre pied pour vous aider.





1 Glissez le pied vers l'arrière pour plier le genou le plus possible (ou jusqu'à 90 degrés si cette limite s'applique à votre cas).

Gardez la position pendant 5 à 10 secondes. Revenez à la position de départ en glissant le pied.



2 Vous pouvez plier le genou davantage en poussant sur votre jambe à l'aide de l'autre pied. Assurez-vous que votre fesse ne décolle pas de la chaise en le faisant.

TRUC

Vous pouvez travailler l'étirement de votre genou même au repos : assurez-vous d'avoir la jambe allongée. Placez un oreiller ou une serviette **sous le talon**, pas sous le genou. Vous pouvez garder cette position tant que c'est confortable.





Pour la flexion du genou en position couchée et assise, assurez-vous de respecter les limitations données par le chirurgien (exemple : ne pas dépasser 90 degrés). S'il ne vous a rien mentionné, vous pouvez plier votre genou sans restriction.

BLOC-NOTES

Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.



Prochains rendez-vous

Dr Bernard de Geofroy

MERCI POUR VOTRE CONFIANCE