Dr Bernard de Geofroy

Chirurgien orthopédiste · Chirurgie de la hanche et du genou

RPPS 10102056552 · Conventionné secteur 2 OPTAM

Hôpital Privé Clairval — 317 bd du Redon, 13009 Marseille
Château-Gombert — 16 rue Louis Leprince-Ringuet, 13013 Marseille
Maison de santé Les Iris — Av. Jean Giono, 13190 Allauch

Secrétariat : 04 65 38 20 54 · chirurgie-hanche-genou-marseille.fr

PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION · GENOU

Arthrose du genou non opérée

Version 1 · octobre 2026

TRAITEMENT DE 1RE INTENTION	PROGRAMME SUPERVISÉ	ENSUITE
Exercice + éducation + poids	**6 à 12 semaines**	**Entretien à vie**

Protocole indicatif. Il est adapté à chaque patient par votre médecin et votre kinésithérapeute, en fonction de l'examen, de l'imagerie et de l'évolution.

Consignes générales

- L'exercice physique est le traitement de première intention de l'arthrose du genou, quel que soit son stade et l'âge du patient.
- Une perte de poids de 5 à 10 % chez le patient en surpoids diminue nettement la douleur.
- Les exercices sont adaptés à la douleur : Règle de la douleur : une douleur pendant l'exercice jusqu'à 4 ou 5 sur 10 est acceptable si elle revient à son niveau habituel dans les 24 heures ; sinon, diminuer l'intensité de la séance suivante.
- Les traitements passifs (massages, ultrasons, électrothérapie) n'ont qu'un rôle d'appoint.

Les étapes de la rééducation

Étape 1 — Semaines 1 à 2 — Comprendre et démarrer

OBJECTIFS

- Comprendre la maladie et le rôle de l'exercice.
- Démarrer une activité régulière sans augmenter la douleur.

CONTENU

- Éducation : l'arthrose n'est pas une « usure » qui s'aggrave forcément avec le mouvement ; le mouvement nourrit le cartilage et protège l'articulation.
- Bilan initial : douleur, mobilité, force, test de marche et de lever de chaise.
- Exercices simples à domicile : contractions du quadriceps, extension du genou assis, lever de chaise, montée sur la pointe des pieds.
- Marche ou vélo d'appartement 10 à 20 minutes par jour.

Étape 2 — Semaines 3 à 12 — Programme de renforcement

OBJECTIFS

- Augmenter la force du quadriceps, des ischio-jambiers et des muscles de la hanche.
- Améliorer l'équilibre et la confiance dans le genou.

CONTENU

- 2 à 3 séances supervisées par semaine, complétées d'exercices à domicile.
- Renforcement progressif : presse, squats partiels, montée de marche, pont fessier, abducteurs de hanche ; 2 à 3 séries de 8 à 15 répétitions.
- Contrôle du mouvement : genou aligné au-dessus du pied lors des flexions.
- Équilibre et proprioception : appui sur une jambe, surfaces instables.

- Activité d'endurance progressive : marche, vélo, natation ou aquagym, jusqu'à 150 minutes par semaine.

Étape 3 Après 3 mois — Autonomie

OBJECTIFS

- Maintenir les bénéfices dans la durée.

CONTENU

- Poursuite autonome des exercices 2 à 3 fois par semaine.
- Activité physique régulière adaptée et plaisante.
- Reprise d'une séance de contrôle avec le kinésithérapeute en cas de poussée douloureuse.

Aides complémentaires

- Canne tenue du côté opposé en période douloureuse.
- Genouillère de décharge en cas d'arthrose interne sur jambes arquées (genu varum), si elle soulage.
- Chaussures confortables et amortissantes ; les semelles à coin externe ne sont pas recommandées.
- Les médicaments et infiltrations éventuels sont discutés avec votre médecin.

Informations pour le kinésithérapeute

- Les programmes structurés d'éducation et d'exercice (type GLA:D) ont fait la preuve de leur efficacité.
- Réévaluer à 3 mois : douleur, fonction, test de lever de chaise et test de marche.

Contacter rapidement l'équipe chirurgicale en cas de

- genou très gonflé, chaud, rouge ou fébrile ;
- blocage du genou ou dérobements répétés ;
- douleur nocturne qui s'aggrave nettement ;
- perte d'autonomie malgré un traitement bien conduit : une consultation chirurgicale peut être utile.

Essoufflement brutal ou douleur dans la poitrine : appelez le 15.