# 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

# Ostéotomie du genou

Version 1 · octobre 2026

| APPUI | CANNES | RÉÉDUCATION |
|---|---|---|
| **Selon le compte rendu opératoire** | **4 à 6 semaines en moyenne** | **Environ 3 mois** |

Protocole indicatif. Les consignes figurant sur votre compte rendu opératoire et celles données par votre chirurgien ou votre kinésithérapeute priment toujours : un geste associé peut modifier les délais.

## Consignes générales

- Les consignes d'appui figurent sur le compte rendu opératoire : avec les plaques verrouillées actuelles, l'appui est le plus souvent partiel puis rapidement progressif.
- Attelle uniquement si elle est prescrite, jusqu'à un bon verrouillage du quadriceps.
- Glaçage 3 à 4 fois par jour ; bas de contention s'ils ont été prescrits.
- Prévention de la phlébite : contractions précoces du quadriceps et du mollet, jambe surélevée au repos.

## Les étapes de la rééducation

### Phase 1 J0 à J30

**OBJECTIFS**

- Extension complète en actif.
- Flexion jusqu'à 90° environ.
- Marche avec cannes selon les consignes d'appui.

**CONTENU**

- Récupération de l'extension complète, travail sous glace.
- Manœuvres défibrosantes : mobilisation de la rotule et des culs-de-sac.
- Réveil musculaire, électrostimulation si besoin.
- Quadriceps en isométrique sans charge.
- Flexion en décharge, en actif ou actif aidé, jusqu'à 90°.

### Phase 2 J30 à J90

**OBJECTIFS**

- Flexion complète.
- Marche sans canne.
- Renforcement musculaire.

**CONTENU**

- Sevrage progressif des cannes, et de l'attelle si elle a été prescrite.
- Récupération de la flexion complète.
- Renforcement en décharge : quadriceps, ischio-jambiers hanche fléchie, fessiers.
- Vélo d'appartement dès que la flexion le permet, natation après cicatrisation complète.

**À ÉVITER**

- Pas de charge en bout de pied ni de travail dynamique en charge avant la consolidation (contrôle radiographique).

### Phase 3 À partir de J90

**OBJECTIFS**

- Amplitudes et force complètes.
- Reprise des activités.

**CONTENU**

- Perfectionnement musculaire en charge, équilibre bipodal puis unipodal.
- Reprise des activités quotidiennes et professionnelles.
- Vélo extérieur, randonnée ; sports plus exigeants selon la consolidation, généralement entre 4 et 6 mois.

## Conseils d'économie articulaire

- Privilégier les activités physiques en décharge : vélo, natation.
- Adapter si possible la vie professionnelle et personnelle : éviter les stations debout et marches très prolongées, et le port de charges lourdes.
- Entretenir régulièrement la musculature.

## Informations pour le kinésithérapeute

- Épanchement : travail sous glace, ralentir la progression, avis médical si persistance.
- Problème de cicatrisation : contacter l'équipe chirurgicale.

## Contacter rapidement l'équipe chirurgicale en cas de

- fièvre supérieure à 38,5 °C ou frissons ;
- rougeur, chaleur ou écoulement au niveau de la cicatrice ;
- genou très gonflé, chaud ou douloureux qui ne s'améliore pas avec le repos et la glace ;
- douleur ou gonflement du mollet ;
- perte brutale de mobilité, blocage ou impression de lâchage ;
- difficulté à récupérer les amplitudes malgré une rééducation régulière.

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