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

Réinsertion de racine méniscale

Version 1 · octobre 2026

APPUI	FLEXION	RÉÉDUCATION
Aucun pendant 6 semaines	**Limitée à 90° pendant 6 semaines**	**Environ 4 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

- Pas d'appui sur la jambe opérée pendant 6 semaines.
- Pas d'accroupissement avant 4 mois.
- Physiothérapie antalgique et anti-inflammatoire.
- Les consignes du compte rendu opératoire priment sur ce protocole.

Les étapes de la rééducation

Phase 1 J0 à J45 — Décharge

OBJECTIFS

- Protéger la réinsertion.
- Récupérer l'extension et une flexion jusqu'à 90°.

CONTENU

- Progression des amplitudes : 0 à 45° de J0 à J15, 0 à 60° de J15 à J30, 0 à 90° de J30 à J45.
- Contractions isométriques du quadriceps, élévations jambe tendue, mobilisation de la rotule.
- Marche avec deux cannes, sans appui.

À ÉVITER

- Pas d'appui.
- Pas de flexion au-delà des valeurs indiquées.

Phase 2 J45 à J90

OBJECTIFS

- Reprise progressive de l'appui.
- Récupération progressive de la flexion au-delà de 90°.

CONTENU

- Appui soulagé par deux cannes de la 6e à la 8e semaine, puis appui complet à 2 mois.
- Gain progressif de la flexion en décharge.
- Renforcement musculaire périarticulaire, vélo d'appartement sans résistance.

Phase 3 À partir de J90

OBJECTIFS

- Force et contrôle musculaires.
- Reprise progressive des activités.

CONTENU

- Reprogrammation neuromusculaire et proprioception.
- Renforcement en charge progressif.
- Footing et sport selon la récupération, généralement après 4 à 6 mois.

Informations pour le kinésithérapeute

- Rythme indicatif : 3 séances par semaine pendant environ 4 mois.

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.