



# PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION DU GENOU APRÈS LIGAMENTOPLASTIE (DIDT/DT4)

---

ORTHOPOLE

ORTHOPOLE  
LINE

**DOCTEUR BENOIT BOUTAUD.**  
**DOCTEUR JEROME MAGENDIE.**

SECRÉTARIAT 05.56.28.59.14

## PHASE 1: LES 3 PREMIÈRES SEMAINES POST CHIRURGIE

Pendant cette période votre patient portera son attelle Igloo, pendant la journée.

Les objectifs à l'issue de cette phase, sont un genou:

- ▶ Le plus « sec » possible,
- ▶ Qui verrouille bien.
- ▶ Une flexion à 90° le 21ème jour post chirurgie.

# PHASE 1: LES 3 PREMIÈRES SEMAINES POST CHIRURGIE

Les moyens pour atteindre ces objectifs sont:

- ▶ Au niveau cutanéotrophique:
  - ▶ Mobilisation patellaire.
  - ▶ Massage du cul de sac sous quadricipital.
  - ▶ Travail de la cicatrice.
- ▶ Au niveau articulaire:
  - ▶ Travail de la flexion manuelle en bout de table ou avec arthromoteur.
  - ▶ Apprentissage de la marche.

# PHASE 1: LES 3 PREMIÈRES SEMAINES POST CHIRURGIE

## ▶ Au niveau musculaire:

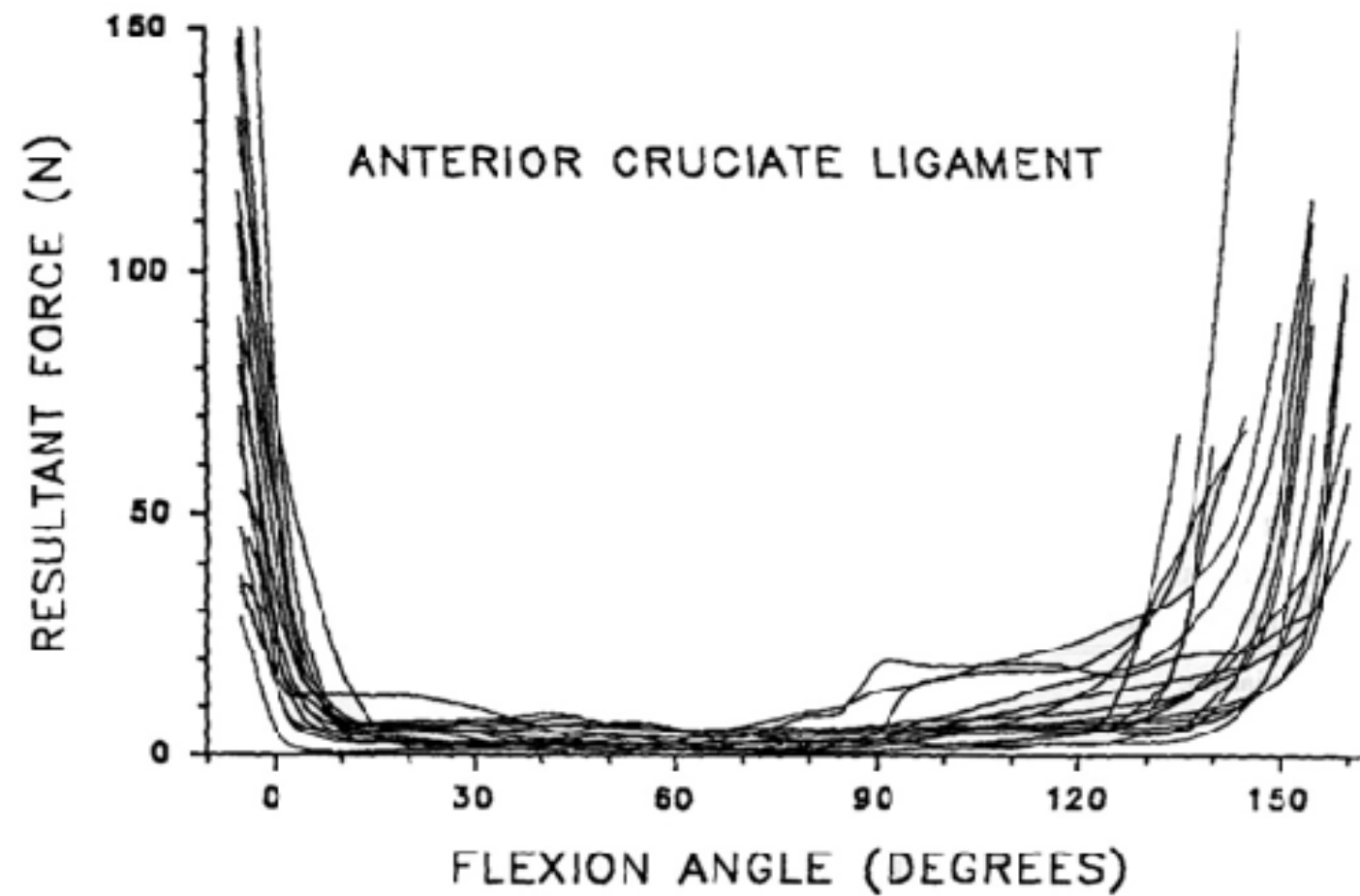
- ▶ Travail de lever de sidération quadricipitale, manuel ou avec un myofeedback.
- ▶ Entretien de la trophicité musculaire via électrothérapie/contraction flash du quadriceps.
- ▶ Education du patient à la réalisation de contraction flash à son domicile.
- ▶ Entretien de la musculature périphérique, abduction et extension de hanche,
- ▶ Un travail statique intermittent des Ischio-jambier contre résistance manuel peut être débuté précocement,
- ▶ A partir de la 3ème semaine travail excentrique doux des ischio jambiers en chaine ouverte entre 80° et 30° (secteur protégé).
- ▶ Sevrage progressif des cannes anglaise.



Attention, pas de **flessum**, pas de mobilisation en hyper extension.

Glaçage pluriquotidien, de 20 Minutes.

# IMPACT DE LA FLEXION SUR LA TENSION DU LCAE



Pour rappel.



## PHASE 2: DE LA 3ÈME À LA 6ÈME SEMAINE

Votre patient à cette phase doit récupérer un schéma de marche le plus normal possible et avoir un verrouillage parfait de son genou.

Les moyens pour atteindre ces objectifs sont:

- ▶ Mobilisation patellaire.
- ▶ Travail du verrouillage avec stimulation manuelle et Sandow.
- ▶ Travail du verrouillage en charge face à un espalier avec Sandow.
- ▶ Travail excentrique doux du quadriceps de 0° à 60° de flexion sur presse.
- ▶ Travail excentrique des ischio jambier de 80° à 30°.
- ▶ Travail stato excentrique des IJ sur step en décubitus dorsal avec les genoux fléchis à 60° au début puis de plus en plus vers la course externe.

## PHASE 2: DE LA 3ÈME À LA 6ÈME SEMAINE

- ▶ Travail manuel de la flexion en actif aidé de 90° 120°.
- ▶ Étirement doux des ischio jambiers réalisé par le kiné.
- ▶ Travail en piscine, si disponible, dès que l'état cutané le permet, travail de la marche et de la flexion.
- ▶ Début du vélo d'appartement sans résistance.
- ▶ Début du travail proprioceptif, statique uni-podal.

Ne pas négliger le travail des tissus mous et de la cicatrice, (zone de prélèvement +++).

## PHASE 3: DE LA 7ÈME SEMAINE AU 4ÈME MOIS.

Votre patient à cette phase, doit marcher normalement et verrouiller son genou.

Les amplitudes articulaires doivent être sub normales, 0° 130°.

Il faut intensifier le travail de renforcement musculaire.

La rééducation se fera de plus en plus en intégrant des mouvements fonctionnels.

On débutera la re-programmation neuro motrice des IJ médiaux.

Le but est de lutter contre le valgus dynamique.



## PHASE 3: DE LA 7ÈME SEMAINE AU 4ÈME MOIS.

Les moyens employés seront:

- ▶ Travail du quadriceps en chaine fermée sur presse, squat à vide, fente avant, bulgarian split squats etc...
- ▶ Travail excentrique des ischio jambiers sur haltero-chaise, travail ponté pelvien sur step ou sur swiss ball.
- ▶ Travail de l'arche médiale du pied.
- ▶ Travail des abducteurs de hanche en chaine fermée et en chaine ouverte.
- ▶ Travail cardio sur vélo et rameur.
- ▶ Intensification du travail proprioceptif.

A cette phase il faut être vigilant aux réactions trophiques du genou.

Glaçage après les séances.

## PHASE 3: DE LA 7ÈME SEMAINE AU 4ÈME MOIS.

La course sera reprise à 4 mois, après accord du chirurgien.  
2 séances de course par semaine.

Exemple de programme de reprise de la course:



Attention, il faut être vigilant à la réaction trophique du genou.

Il faut courir sur un sol souple (terrain de foot/rugby) et proscrire toute reprise de course sur bitume.

Séance 1 et 2, marche rapide 5 minutes, course 5 minutes, marche rapide 5 minutes, course 5 minutes.

Séance 3 et 4, marche rapide 5 minutes, course 10 minutes, marche rapide 5 minutes.

Séance 5 et 6, marche rapide 5 minutes, course 15 minutes.

Séance 7 et 8, course de 20 minutes.

## PHASE 4: DU 4ÈME AU 6ÈME MOIS.

Cette phase là correspond à la phase de ré-athletisation.

La course a été reprise.

Le travail fonctionnel est privilégié.

On peut commencer le travail de motricité sur échelle de rythme.

Le patient peut faire du vélo sur route et de la natation (pas de brasse).

A six mois, consultation finale chez le chirurgien, réalisation d'un bilan Isocinetique.

# QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES.



Sadow sur table



Pas poplité



Ponté step



Ponté swiss ball

---

# QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES.



Quad excentrique step



Air squat



bulgarian split squats