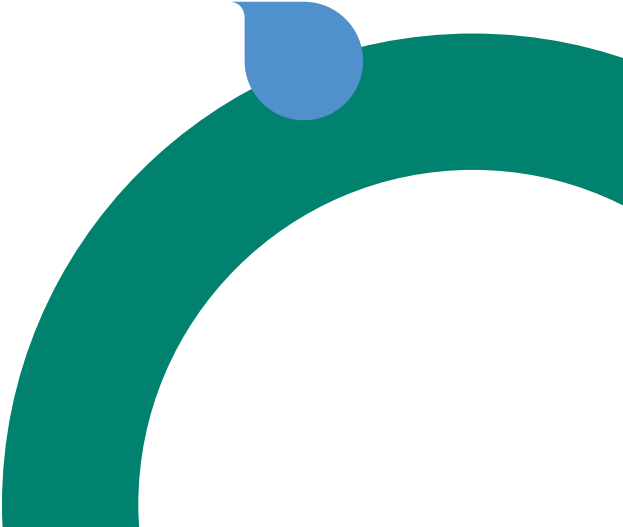


**Protocole
de kinésithérapie**

Protocole de rééducation après plastie du ligament patello-fémoral médial (MPFL)



Etiquette du patient



Contention

- _ 0-4 semaines postop : appui de contact (“toe touch”) avec 2 béquilles.
- _ Attelle genou articulée (0°- libre) pour 2 semaines.
- _ Mobilisation progressive sous le seuil de la douleur. Atteindre flexion de 90° à 4 semaines postop.

Revalidation de la marche

- _ 0-3 semaines postop : marche avec 2 béquilles.
- _ 4-6 semaines postop : marche avec 1 béquille.
- _ Après 6 semaines postop : appui complet sans restriction.

Mobilisation

- _ Mobilisation d'assouplissement patello-fémorale (minimum 8 semaines).
- _ Mobilisation passive selon seuil douloureux. Atteindre flexion de 90° à 4 semaines postop.

Exercices

0-8 semaines postop :

- _ Exercices pour muscles suraux (mollet).
- _ Exercices pour muscles ischio-jambiers.
- _ Co-contractions quadriceps/ischio-jambiers.

Dès la mise en appui complète (6 semaines) :

- _ Tonification quadriceps en chaine fermée.

Notes et questions



A series of horizontal dotted lines for writing notes and questions.

Notes et questions



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nombre de session : 18 - 30 - 60

Fréquence : 3 - 5 x/semaine

Date : / /

Inami : 290021 N375

_ D^r S. Lempereur

_ D^r Mundama