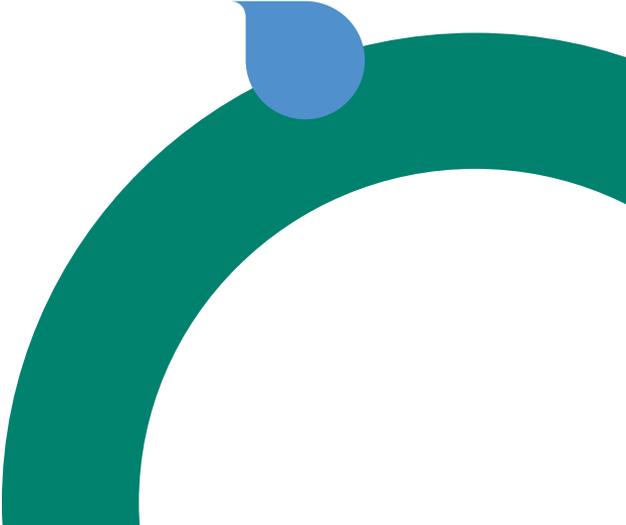


**Protocole
de kinésithérapie**

Protocole de rééducation du genou après reconstruction du LCA



Etiquette du patient



4 premières semaines

Mobilité

Obtenir en douceur, en actif assisté :

- _ EXTENSION complète.
Remarque : au repos, positionner le genou en extension (sans charge additionnelle).
- _ FLEXION : MAX 90° (pendant 3 semaines), progressivement 100° (4^{ème} semaine).

Une ATTELLE ARTICULÉE (0-90°) du genou est à porter jusqu'à la 6^e semaine postopératoire.

Musculaire

- _ Retrouver un bon contrôle du quadriceps en privilégiant le travail en chaîne fermée (co-contraction quadriceps-ischio-jambiers), entre 20° et 60° de flexion.
- _ Favoriser la cicatrisation du site de prélèvement (excentrique sous-maximal léger ischio-jambiers).
- _ Marche sans canne (si quadriceps OK) après 3 semaines. Insister sur la récupération de l'extension lors de la marche.
- _ Repérer et éviter les complications : DOULEUR ET INDOLENCE.

A ce stade, VOULOIR GAGNER DU TEMPS PEUT EN FAIRE PERDRE BEAUCOUP.

- _ Obtenir et conserver un genou non inflammatoire.
- _ Etre attentif à :
OEDEME – ENRAIDISSEMENT – SDRC – PHLEBITE

2^{ème} et 3^{ème} mois

Mobilité

- _ Flexion : 110° (5^{ème} à la 12^{ème} semaines).
- _ Récupération progressive complète (à partir de la 13^{ème} semaine).
- _ Retravailler l'extension à la marche.

Musculaire

- _ Contrôle efficace dans les activités de la vie courante.

Après 8 semaines :

- _ Ischio-jambiers travaillés en force
- _ Unipodal en charge totale

CONSERVER UN GENOU SEC ET INDOLORE.



ATTENTION

Durant les 8 premières semaines, NE PAS FAIRE :

- _ Forcer la flexion
- _ Quadriceps en chaîne ouverte avec une résistance distale

4^{ème} et 5^{ème} mois

Récupérer la force et le contrôle musculaire normal.

6^{ème} et 7^{ème} mois

Réinsertion sportive.

Retour au sport

- _ 4 semaines : vélo
- _ 6 -8 semaines : natation (crawl)
- _ 4 mois : course à pied, natation (brasse), sport sans pivot
- _ 6 mois : sport pivot individuel, entraînement
- _ 7-9 mois : compétition

Des contrôles évolutifs avec évaluation post opératoire sont programmés et l'équipe chirurgicale se tient à la disposition du médecin traitant et du rééducateur pour toute précision ou en cas d'incident.

Les repères temporels ne sont que indicatifs et doivent être adaptés au cas individuel du patient.



Notes et questions



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Inami : 277362 N400
+ **plastie LAL :** 294125 N500
+ **ménisectomie :** 277443 N52
+ **suture méniscale :** 277664 N105

Nombre de session : 18 - 30 - 60

Fréquence : 3 - 5 x/semaine

Date : / /

Inami : 290021 N375

_ D^r S. Lempereur

_ D^r Mundama