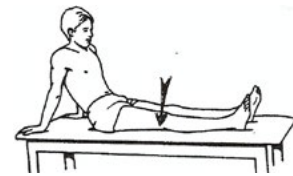


# Programme d'exercices suite à une réparation du menisque

Ces exercices devraient se faire lentement et en douceur.

Tenir 5 secondes; 10 répétitions; 2-3 fois par jour.

1. Assis sur votre lit. Contractez les muscles de la cuisse en poussant le genou dans le matelas. Tirez les orteils vers vous. Tenez 5 secondes puis relâchez.



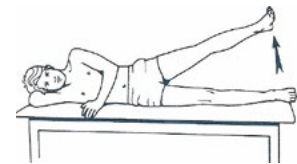
2. Couché sur le dos. Contractez les muscles de la cuisse et tirez les orteils vers vous. Soulevez votre jambe du sol tout en gardant le genou bien droit. Tenez 5 secondes. Redescendre la jambe tranquillement.



3. Couché sur le dos. Mettre un rouleau ferme sous le genou. Poussez le genou sur le rouleau tout en soulevant le talon du sol pour redresser la jambe. Tenir 5 secondes. Redescendre la jambe tranquillement.



4. Couché sur le côté **non-opéré**. Pliez la jambe du dessous afin de maintenir votre stabilité. Levez la jambe **opérée** en gardant le genou droit. Tenez 5 secondes. Redescendre la jambe tranquillement. Relâchez. Répétez le même exercice en gardant la jambe élevée. Ramenez ensuite la jambe vers l'avant puis vers l'arrière.

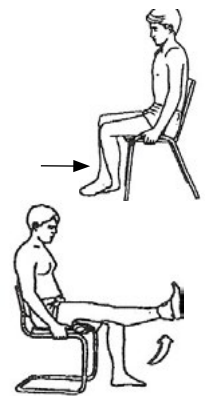


5. Couchez-vous du côté de la jambe **affectée**. Pliez la jambe saine par-dessus. Levez la jambe du dessous en gardant le genou bien droit. Tenez 5 secondes. Redescendre la jambe tranquillement.



6. Assis sur une chaise.

- 1-** Glissez votre pied **opéré** sur le sol, vers l'arrière, le plus loin possible. Sentir un léger étirement. Tenez 5 secondes. Relâchez.  
**2-** Redressez votre jambe aussi haute que possible. Tirez les orteils vers vous. Tenez 5 secondes. Redescendre la jambe tranquillement.



7. Assis sur une chaise, croisez votre **bonne** jambe sous la jambe **opérée**. Gardez les genoux ensemble. Serrez lentement, jambe **opérée** vers l'arrière et jambe **non opérée** arrête le mouvement (vers l'avant). Tenez 5 secondes. Relâchez. Répétez le même exercice mais en inversant vos jambes. Gardez les genoux ensemble. Serrez lentement: jambe **opérée** pousse vers l'avant et jambe non **opérée** arrête le mouvement (vers l'arrière).



Si votre genou est enflé ou douloureux, mettre de la glace pour 10-15 minutes avec la jambe élevée. Après la chirurgie, vous pouvez mettre autant de poids que toléré sur la jambe opérée. L'utilisation de béquilles ou d'une canne n'est pas nécessaire. Repos pour 48 heures est suggéré pour faciliter la guérison. Si vous boîtez, utilisez une canne (ou une béquille) dans la main (ou le bras) opposée à la jambe opérée (l'appui à la même hauteur que le poignet). Augmenter vos activités graduellement selon la tolérance. **Escaliers** : 1 marche à la fois, monter la **bonne jambe** en premier, descendre la jambe **opérée** en premier.

#### INFORMATION IMPORTANTE :

- **ne pas vous accroupir avec les genoux à plus de 90 degrés de flexion, jusqu'à ce votre chirurgien vous le permette;**
- **vous pouvez débiter le vélo stationnaire avec le siège élevé, seulement 4 semaines après la chirurgie.**

#### SERVICES THÉRAPEUTIQUES

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621 x 4105

[hopitalmontfort.com](http://hopitalmontfort.com)