

# Programme d'exercices post-reconstruction du LCA

Ces exercices devraient se faire lentement et en douceur.

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

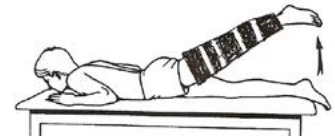
1. Couché sur le ventre, pliez le genou opéré vers la fesse. Vous pouvez utiliser la jambe **non-opérée** pour aider au mouvement.



2. Assis confortablement, poussez doucement la jambe **affectée** vers l'arrière avec la jambe **non-affectée** jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti..



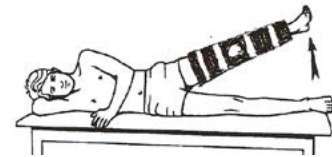
3. Couché sur le ventre (avec l'orthèse), contractez les muscles de la cuisse puis soulevez la jambe à environ 8-10 pouces du matelas. Talon vers le plafond.



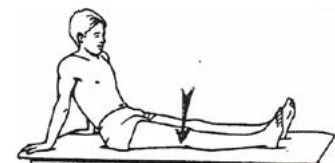
4. Couché sur le dos avec l'orthèse, contractez les muscles devant la cuisse, pointez vos orteils vers vous et soulevez la jambe **opérée** du matelas (8-10 pouces).



5. Couché sur le côté **non-opéré**, serrez les muscles de la cuisse et soulevez la jambe **opérée** (avez l'orthèse) à environ 8-10 pouces du matelas.



6. Couché sur le dos ou assis sur une surface ferme. Contractez les muscles de la cuisse en poussant le genou dans le matelas.



7. Couché sur le côté de la jambe **non-opérée** (avec l'orthèse), serrez la cuisse et levez la jambe à environ 8-10 pouces du matelas.



## Exercices

Il est important de faire les exercices **2-3x / jour à tous les jours**. Il faut **tenir 5 secondes** et en faire **10 répétitions**. Les exercices ont un effet direct sur la gestion de la douleur et la stabilité au niveau du genou. Le **jour même**, après la chirurgie, il est recommandé de faire **l'exercice numéro 6**. Dès le **jour 2**, il est important de commencer à tous les faire (**1-7**). Par la suite, les exercices seront **progressés** lors de votre **physiothérapie en externe**. Il est important de **commencer la physiothérapie** à Montfort ou en clinique privée dès la **1<sup>ère</sup> semaine** suivant l'opération. Le but de la première phase en réadaptation est d'atteindre plus de 90 degrés du mouvement de plier le genou et 0 degré du mouvement pour l'étendre complètement.

## Application de la glace

Vous pouvez utiliser le « **Cryo Cuff** ». Sinon, utilisez de la glace pendant **10-15 minutes** sans dépasser **1 fois par heure**. Il est recommandé d'en faire l'application pour les **5 premiers jours**. Par la suite, on utilise la glace au besoin lorsqu'il y a de la **douleur ou de l'enflure**. L'enflure est souvent un signe que vous faites trop ou pas assez d'exercices.

## Ambulation

Pour les premières **1-2 semaines**, vous utiliserez des **béquilles**. Vous pouvez mettre autant de poids sur votre jambe que toléré. Vous devez porter votre **orthèse** pour les **2 premières semaines SANS** l'enlever pour la nuit. Pour les **2-3 semaines** suivantes, l'orthèse devra être portée le **jour seulement** sauf sous avis contraire.

## Escaliers

Lorsque vous **montez les escaliers**, c'est la jambe **non-opérée** qui monte **en premier**. Ensuite, vous amenez les béquilles et la jambe opérée. Pour **descendre**, amenez les béquilles et la **jambe opérée**. Finalement, c'est au tour de la **jambe non-opérée**.

### SERVICES THÉRAPEUTIQUES

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621 x 4105

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