

Alexandre JETTE

62 7 020282 001 30 1 26

Cabinet de Masso-Kinésithérapie

9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage

03.21.91.11.64 - 06.85.12.01.18

Courriel: cabinet.kine@ajette.fr

Site Web : [http:// www.ajette.fr](http://www.ajette.fr)

**Programme d'exercices après une ligamentoplastie des croisés antérieurs:
Quelques exercices individuels à réaliser à domicile en période de soins...**

Ce programme ne vous exempte pas des séances de kinésithérapie prescrites par votre médecin. Elles vous permettront néanmoins d'optimiser les résultats en les réalisant de manière quotidienne et en respectant les indications.

I. Exercices pour conserver l'amplitude articulaire :

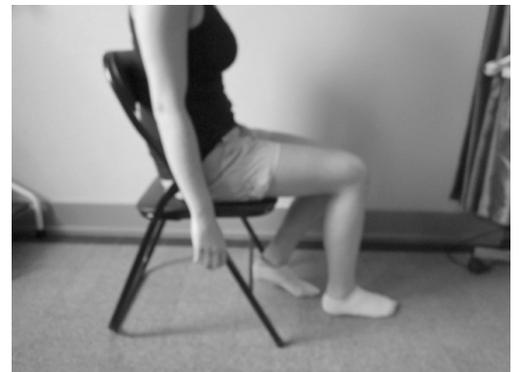
Pour conserver l'extension : Gardez la jambe allongée sans coussin dessous.

20 mouvements-4 fois /jour



Pour augmenter la flexion : Assis sur une chaise, Tirez le pied vers vous jusqu'à 90° maximum.

20 mouvements-4 fois /jour



II. Exercices à visée musculaire :

Contractions rapides : 15 contractions du quadriceps en 15 s

Alternées avec

Contractions longues : maintenues 20 s

10 min- 3 fois/jour



Contractions tenues : Effectuez des séries de contractions de 10 s du quadriceps en gardant le genou sur un petit coussin tout en décollant le talon du lit.

10 min- 3 fois/jour



III. Glaçage :

Glacez avec une poche de glace (Veillez toujours à mettre un linge humide entre la peau et le cold-pack...)

Séances de 20 à 30 min - 3 à 4 fois / jour



IV. Conseils :

Repos relatif : De retour à domicile, il faut continuer à respecter un certain repos, allongé membre inférieur en déclive.

L'attelle : Gardez-la selon les prescriptions de votre chirurgien et kinésithérapeute.

Les cannes : Même si vous en sentez l'inutilité, gardez les cannes jusqu'à ce que vous marchiez sans boiterie, et selon les conseils de votre chirurgien et kinésithérapeute.

Réactivité du genou : Surveillez toute réaction de gonflement, chaleur ou douleur inhabituelle. C'est que vous en faites trop. Mettez un frein à vos activités, glacez plus que d'habitude et surélevez la jambe.

En cas de problème inhabituel, douleur importante, gonflement anormal, suintement de la cicatrice, contactez votre chirurgien.