

## PROGRAMME DE REEDUCATION

### LCA Deuxième Phase

#### 1/ Vélo (appartement ou extérieur) / Vélo élyptique

- 20 à 30 minutes
- 3 fois par semaine

#### 2/ Massage / mobilisation de rotule

- 2 à 3 fois par semaine
- 5 de massage en insistant bien sur la zone arrière du genou (de mi-mollet à mi-cuisse) et au dessus de la rotule (cul de sac sus rotulien)
- 2 à 3 minutes de mobilisation de la rotule jambe tendue dans toutes les directions.



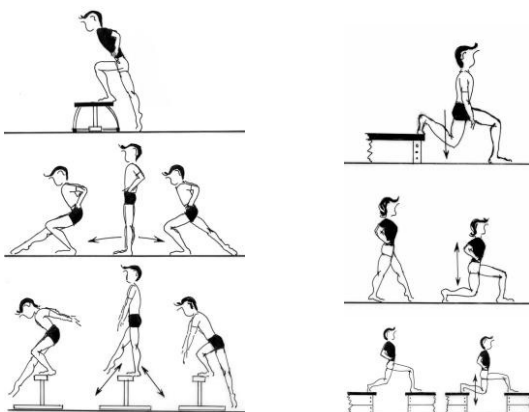
#### 3/ Renforcement musculaire

##### a) Gainage



3 x 30 sec gainage antérieur + 3 x 20 sec gainage latéral

##### b) Quadriceps



##### Série Escaliers :

2 à 3 séries de 10 mouvements pour chaque exercice

##### Série Fentes :

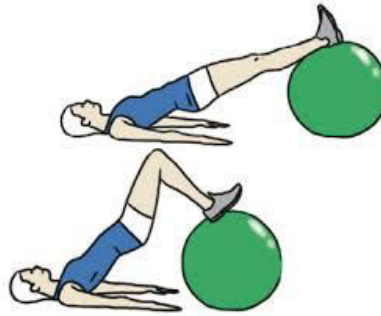
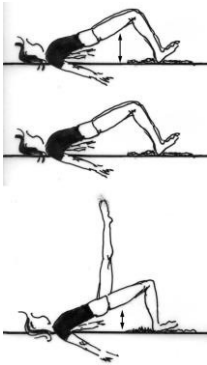
Choisir un exercice sur les 3  
3 séries de 10 mouvements



##### Squat avec ou sans ballon :

Dynamiques 15 à 20 répétitions  
Statiques tenue 20 , 30 ou 40 sec

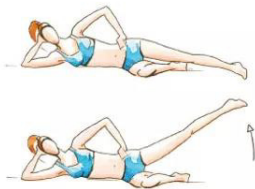
c) Ischios Jambiers



Tenue statique 20 secondes à 2 jambes  
puis en progression à 1 jambe

10 Montées dynamiques avec ou sans  
ballon

d) Fessiers

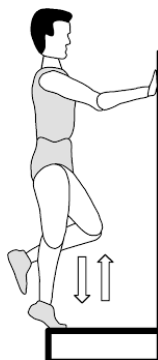


3 séries de 20 à 30 mouvements de chaque côté.



3 séries de 10 mouvements  
Avec ou sans élastique

e) Mollets



Bipodal parallèle et en ouverture  
3 séries de 20 mouvements

Unipodal genou tendu  
3 séries de 10 mouvements

**ATTENTION** : Les exercices de renforcement sont privilégiés sur le côté blessé, opéré mais il est tout de même important de faire travailler le côté sain. Afin de récupérer le déséquilibre musculaire il est important de travailler plus régulièrement, avec un plus grand nombre de série et/ou de répétitions dans la série, du côté opéré, blessé.

#### 4/ Proprioception



*Unipodal*

*Avec cibles à viser, à déplacer*

*Utiliser différents degrés de flexion de genou*



Tenue statique 20 à 30 secondes

5 séries par côté



Lancer de Jambe

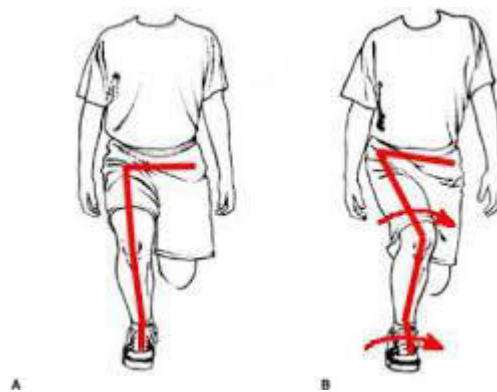
Commencer doucement puis dynamiser le geste

Marquer l'arrêt dans les 2 positions

3 séries de 10 lancer par côté

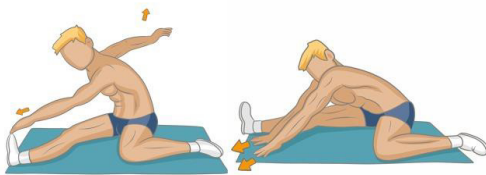
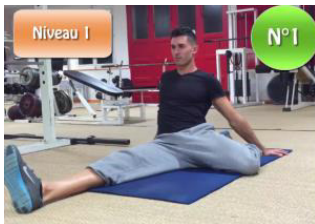
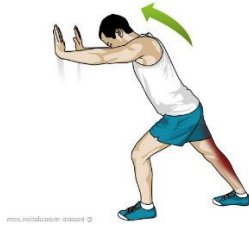
Dans chaque exercice ATTENTION à l'axe hanche-genou-cheville !!!

- Axe du pied perpendiculaire à l'axe du bassin
- Soutient actif de la voûte plantaire
- Genou aligné



## 5/ Etirements

- Tenue 20 à 30 secondes de chaque côté
- 2 à 3 répétitions par côté



En cas d'exacerbation de douleurs, de genou chaud, de réapparition de douleurs nocturnes, privilégiez le vélo sans résistance et les étirements pendant 3 jours avec glaçage du genou et massage 2 à 3 fois par jour.

Si ces douleurs persistent SANS AMELIORATION plus de 4 jours et/ou en cas d'urgence liée à votre rééducation.

Contactez votre kiné référent par mail en lui expliquant précisément votre problème.

[lucchini.marie@hotmail.fr](mailto:lucchini.marie@hotmail.fr)

[rodamelrobin@hotmail.fr](mailto:rodamelrobin@hotmail.fr)

[guiomkine@gmail.com](mailto:guiomkine@gmail.com)

[manuela.galtier@gmail.com](mailto:manuela.galtier@gmail.com)

[thierry.poncet@hotmail.fr](mailto:thierry.poncet@hotmail.fr)

[luc.guillaumin@hotmail.fr](mailto:luc.guillaumin@hotmail.fr)

A très bientôt.