

Conseils et exercices post-opératoires dans le cadre d'une ligamentoplastie du croisé antérieur (JO-J40)

Je viens d'être opéré d'un ligament croisé, voilà le programme que je dois suivre les 30 à 40 premiers jours.

A. Eviter le flessum

Le flessum correspond à l'incapacité de tendre complètement le genou. L'extension complète du genou est extrêmement importante pour la marche et les activités futures.

Pour obtenir cette extension la première règle est de ne pas mettre de coussin sous le genou lorsque je suis assis ou allongé sur le dos. (Attention à l'inverse à ne pas non plus mettre le genou en porte à faux.)

4 exercices doux et contrôlés sont à mettre en place facilement et tous les jours :

- 1 : Assis sur le lit avec les jambes tendues : dans le cadre de cet exercice et uniquement dans ce cadre, je dispose un coussin ou une serviette roulée sous le creux de mon genou. Je vais ensuite tendre le genou grâce aux muscles de l'avant de la cuisse : le quadriceps. J'écrase ainsi la serviette contre le lit. Je tiens 10 secondes, je relâche 10 secondes, 10 fois de suite.

Pour être certain de la bonne réalisation de l'exercice, je peux contrôler le mouvement grâce à ma rotule qui doit être verrouillée par la contraction musculaire.

Cet exercice permet la lutte contre le flessum et le travail musculaire du quadriceps, on l'appelle communément l'ECRASE-COUSSIN.



- 2 : Allongé à plat ventre sur le lit : je pose les orteils dans le matelas et je tends le genou grâce au quadriceps. Le reste du corps est détendu, seul le genou se tend et s'élève vers le plafond. Je tiens 10 secondes et je relâche 10 secondes, je répète l'opération 10 fois.
- 3 : Debout les fesses contre un mur : je roule une serviette que je cale entre le mur et le creux de mon genou. L'exercice consiste à écraser la serviette contre le mur en contractant encore une fois le quadriceps, en recherchant une nouvelle fois l'extension. Même chose je travaille 10 secondes, je relâche 10 secondes, le tout 10 fois.

- 4 : Allongé sur le dos : Dans cette position j'étire l'arrière de la cuisse (les ischio-jambiers). Aucune douleur n'est nécessaire, une gêne très légère peut être tolérée. Je maintiens cette position 30 secondes, je relâche, je recommence 5 fois. Pas la peine d'aller si loin si les muscles tirent déjà. Ceci correspond à l'étirement des ischio-jambiers. Je peux comme sur l'image utiliser une serviette ou un élastique.



Ne pas y aller trop fort, surtout dans le cas d'une opération DIDT avec prélèvements sur les ischio-jambiers (ceci est précisé sur votre protocole opératoire).

B. Gérer l'inflammation

Votre genou vient d'être opéré, les tissus du corps nécessitent du temps et des moyens pour cicatriser, c'est la raison pour laquelle votre corps met une inflammation en place. Il faut la laisser agir tout en gérant ses conséquences grâce :

- Au froid : poche de glace sur le genou pendant 20 min (ni + ni -), la peau doit être protégée par un tissu pour que le froid diffuse lentement
- Au massage des poches liquidiennes au-dessus de ma rotule, 2-3 minutes. Mes manœuvres partent de la rotule et s'orientent vers la hanche.
- Aux bas de contention : à porter avant même la sortie du lit et ce jusqu'au retour au lit.
- Aux cannes : je les conserve jusqu'à ce que ma marche soit fluide et sans boiterie, puis j'en enlève une (pas avant 1 mois).

C. Travail de la mobilité

Deux choses sont à mobiliser, plusieurs fois par jour :

- La rotule, doit être mobilisée passivement (à l'aide des mains) de haut en bas ET de droite à gauche pendant 1 min. Pour qu'elle puisse l'être, il faut un relâchement de la cuisse, le genou tendu.
- Le genou complet doit être mobilisé :



- à l'aide de mes mains



- à l'aide d'un skateboard. En position assise je pose mon pied sur le skate ou le chiffon et grâce à l'autre pied ou à mes mains, je tends et plie la jambe lentement.



Je ne dépasse pas la flexion à 90° (genou à l'angle droit) avant 4 semaines post-op.

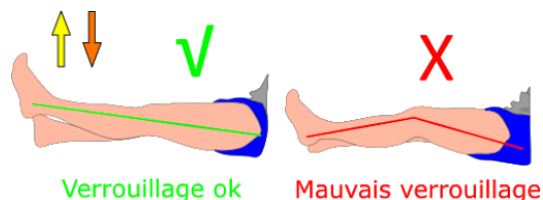
La mobilisation du genou nécessite des aller-retours doux dans toute l'amplitude disponible puis des phases de pause en butée en flexion ET en extension.

D. Maintien musculaire

Après l'opération les muscles perdent beaucoup de force, il est très important de les faire fonctionner tous les jours plusieurs fois.

- Le quadriceps doit faire l'objet de plusieurs exercices, assis en position ECRASE-COUSSIN :
 - Je réalise des contractions rapides qui font remonter la rotule, 20 contractions en 10 secondes.
 - Je réalise 5 contractions plus longues tenues 20 secondes.
 - Je répète ces deux exercices 4 fois de suite.

Cela permet d'obtenir un VERROUILLAGE du genou en extension : si je lève ma jambe tendue, celle-ci reste verrouillée et ne se plie pas sous l'effet de la pesanteur. Ce VERROUILLAGE est très important, notamment pour la marche !



Quand ce verrouillage est obtenu, je peux passer aux deux exercices suivants :

- Position allongée : tendre mon genou en verrouillage et dessiner l'alphabet du pied.
- Position assise : tendre ma jambe en contractant la cuisse et tenir 10 secondes.



➤ Les mollets : je réalise 10 pointes pieds, 3 séries.

A partir de la 4^{ème} semaine après la date d'opération si l'état du genou le permet, c'est-à-dire que le gonflement est limité, qu'il n'y a pas ou peu de douleur, que j'ai obtenu le verrouillage je peux :

- Commencer à tenir quelques secondes sur un pied pour travailler mon équilibre, les mains sont bien-sûr prêtes à attraper l'évier, le plan de travail... en cas de perte d'équilibre.



- Faire du vélo d'appartement, d'abord 5 min puis 10 puis 20, sans résistance aucune. La selle doit être haute dans un premier temps, puis remise à la normale quand le genou plie mieux.
- Soulever les fesses, tenir 10 secondes et reposer 10 fois



E. Travail de la marche

Je conserve mes 2 cannes de marche jusqu'à :

- Ce que je sois capable d'en enlever 1 sans boiter
- Ce que j'ai obtenu le VERROUILLAGE

Je peux ensuite enlever celle du côté de l'opération : je conserve toujours celle du côté opposé. La canne sert à répartir mon poids entre la jambe opérée et le bras côté non opéré.

Je dois m'entraîner à la marche régulièrement dans le couloir. Dans un premier temps en soulageant le pied du poids du corps, puis en cherchant à appuyer de plus en plus, toujours progressivement.

Rappel :

- Attention aux pivots, faire de petits pas en appui sur le membre sain quand il s'agit de faire demi-tour
- Eviter le cloche-pied, préférer une marche avec une béquille

Ce programme est essentiel pour poser des bases solides dans votre rééducation. Il est répétitif et simple, pour éviter les erreurs. Si votre membre inférieur n'est pas mobilisé, pas musclé, pas glacé, la rééducation sera plus longue et plus difficile. Ces gestes simples permettent de limiter aux mieux les difficultés post-opératoires.

Il doit être réalisé deux fois par jour en restant à l'écoute des douleurs potentielles :

- si un exercice fait mal, je diminue le nombre de répétitions/séries
- si le genou gonfle, je glace 20 min toutes les 3h
- si ma marche est difficile/douloureuse avec une canne, je garde les 2

En cas d'exacerbation des douleurs, du gonflement merci de contacter votre kiné à l'une des adresses mail ci-dessous.

Lucchini.marie@hotmail.fr

rodamelrobin@hotmail.fr

guiomkine@gmail.com

Manuela.galtier@hotmail.fr

thierry.poncet@hotmail.fr

luc.guillaumin@hotmail.fr

Prenez soin de vous et bon courage à la maison !