

## AUTO-ÉTIREMENTS À INTENSIFIER PROGRESSIVEMENT

Tenez 30 secondes chaque exercice et répétez le 5 fois.

Quadriceps



Chaîne postéro-latérale



Adducteurs Longs



Pelvi-trochantériens



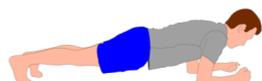
Triceps



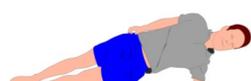
Chaîne postérieure



### L'ENTRETIEN POSTURAL GLOBAL



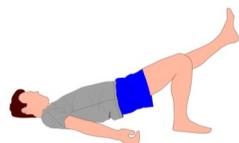
Gainage



Gainage latéral



Pont fessier



Pont fessier unipodal



Chaise



Fente

## GUIDE DE RÉÉDUCATION APRÈS GREFFE DU LCA AVEC LES ISCHIO-JAMBIERS

### OBJECTIFS DE LA PHASE 2

(DE J45 à J90-120)

#### Articulaires

- GENOU SEC
- AMPLITUDES ARTICULAIRES SUB-NORMALES

#### Musculo-tendineux

- PRÉPARATION DES ISCHIO-JAMBIERS
- ÉTIREMENTS DES CHAÎNES MUSCULAIRES
- ENTRETIEN POSTURAL GLOBAL

#### Fonctionnels

- ENTRETIEN CARDIO-VASCULAIRE
- MINI SQUAT BIPODAL ÉQUILIBRÉ 60° -> 90°
- APPUI UNIPODAL 30°-> 60°
- TESTS FONCTIONNELS
- PRÉPARATION À LA REPRISE DE LA COURSE À PIED.

#### Travail proposé par :



C.K.L.L.  
ckll@free.fr

Centre Valmy  
www.centrevalmy.com



C.K.S.  
www.cks-lyon.com

Pôle Sport  
de l'Aqueduc Santé  
www.cabinet-de-kinesitherapie-et-balneotherapie.business.site

J.Vachet  
www.osteo-kine-lyon5.fr

## LA PHASE 2

### PRÉ-REQUIS

- Les **objectifs de la phase 1** doivent être atteints pour passer à la phase 2.
- En cas de retard, il faut poursuivre la récupération des **objectifs de la phase 1** (lutte contre le flexum +++) avant d'entreprendre la phase 2.
- Les patient(e)s ayant un **emploi dit « de bureau »** reprennent leur activité professionnelle **45 jours après la chirurgie**. En fonction du poste de travail, des douleurs peuvent réapparaître de façon plus ou moins marquée. Il faut **adapter** en conséquence la rééducation en fonction de la gêne ressentie.

### PRINCIPES DE CETTE PHASE : PRÉPARATION ET AUTO-RÉÉDUCATION

- La phase 2 permet de **préparer** les patient(e)s à la reprise de la **musculature** et de la **course**, en fonction de leur niveau sportif et de leurs « ambitions » sportives:
  - ⇒ Confirmé / Professionnel,
  - ⇒ Loisir régulier,
  - ⇒ Occasionnel / Pas de pratique sportive.
- Une douleur  $\leq 2$  sur l'EVA est **tolérée** lors des séances de **rééducation**, mais ne doit pas persister après.
- **Préparation des ischio-jambiers**, entretien global et auto-rééducation.
- Le travail d'**équilibre** et de **proprioception** doit se faire sur un membre stabilisé, dans l'axe.

### À ÉVITER

Le **stress mécanique** doit augmenter progressivement. Un travail **trop contraignant** en rééducation risque d'engendrer:

- Un **syndrome fémoro-patellaire** (surtout si le flexum est persistant),
- Un genou **réactif**,
- Une **lésion** des ischio-jambiers.

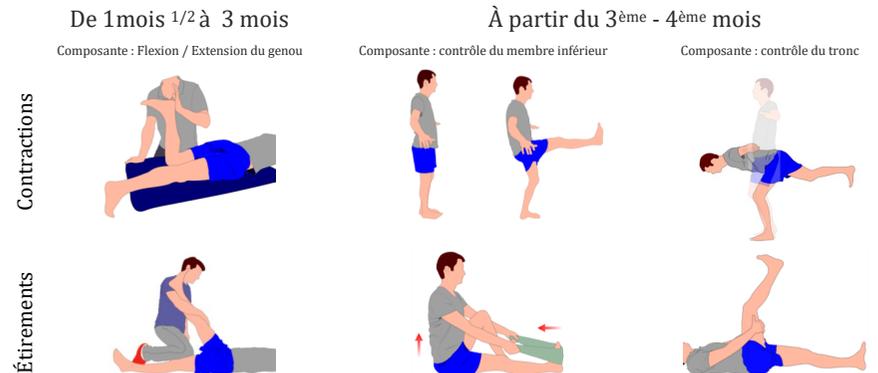
### LE TRAVAIL DU QUADRICEPS

- Veillez à ce que le travail soit réalisé en **chaîne cinétique fermée** et en fonction de la tolérance du genou de votre patient(e) à l'effort.
- Le « **leg extension** » est **interdit jusqu'à 6 mois** pour ne pas détendre la plastie.



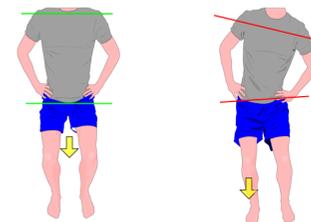
## LES ISCHIO-JAMBIERS : protection et contrôle du genou.

- Une **attention** particulière doit être portée à la préparation progressive (**étirements** et **renforcement**) des **ischio-jambiers**.
- Si vous pensez que votre patient(e) ne pourra pas réaliser correctement les **tests isocinétiques à 4 mois** (raideur, déficit, douleur), merci de nous l'indiquer.
- **Proposition / indication de travail:**



### TRAVAIL DES APPUIS / PROPRIOCEPTION

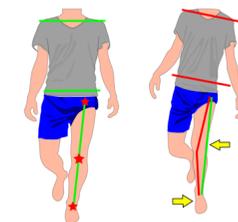
#### MINI SQUAT BIPODAL 90°



Correct

Mauvais

#### APPUI UNIPODAL 60°



Correct

Mauvais

### ENTRETIEN CARDIO-VASCULAIRE

- **VÉLO (possibilité d'en faire en extérieur, sur terrain plat).**

20 minutes de vélo, sans compensation du pied, avec faible résistance.

- **LA MARCHÉ SUR TAPIS OU EXTÉRIEUR.**

L'augmentation de la durée et de la vitesse est progressive et ne doit pas être au détriment de la qualité de la marche. L'objectif est d'arriver à environ 6 km/h (pas de trot!) pendant 20 minutes à l'issue de cette phase.