

Recommencer une activité physique après votre chirurgie de ligament croisé antérieur du genou

PROGRAMME D'AUTO-REEDUCATION

Suite à votre opération, notre équipe de physiothérapeutes, en concertation avec votre chirurgien, vous proposera un programme de rééducation pour vous permettre la reprise d'une activité physique avec un maximum de sécurité. Votre rééducation comprendra d'abord un travail important en physiothérapie puis un travail de réathlétisation avec un préparateur physique avant la reprise du sport.

Parallèlement, pour une bonne récupération, il est indispensable que vous pratiquiez de l'auto-rééducation! Dans ce but, nous allons vous montrer plusieurs exercices que nous vous encourageons à réaliser par vous-même durant les différentes phases de votre rééducation. N'oubliez pas que chaque exercice doit être effectué sans douleur.

Si vous n'avez pas compris un exercice, n'hésitez pas à solliciter votre physiothérapeute. Bonne rééducation !

PHASE 1 : LORS DE L'HOSPITALISATION (2 à 3 jours)



Rééducation à la marche : Marchez avec 2 cannes en appui total sur la jambe opérée, selon douleurs.



Réveil du quadriceps : Contractez le quadriceps en tirant les orteils vers vous puis écrasez le genou sur le plan du lit. Maintenez la contraction 10 secondes et répétez l'exercice 5 à 10 fois, plusieurs fois par jour.



Réveil des ischio-jambiers: contractez les ischio-jambiers en écrasant le talon dans le matelas. Maintenez la contraction 10 secondes et répétez l'exercice 5 à 10 fois, plusieurs fois par jour



Elévation de jambe, genou tendu : contractez le quadriceps comme lors de l'exercice "**Réveil du quadriceps**". Décollez la jambe du lit d'environ 30 cm en maintenant le genou tendu, puis redescendez. Répétez 10 fois l'exercice, plusieurs fois par jour.



Flexion du genou en position couchée : Glissez le talon vers la fesse sur le plan du lit en pliant le genou. Répétez l'exercice 20 fois et effectuez 3 séries, plusieurs fois par jour.



Mobilisation du genou sur plan glissant : Mettez-vous en position assise et posez le pied sur un plan glissant, qui peut être un linge ou du papier. Pliez le genou opéré en glissant le talon vers l'arrière. Fléchissez le plus possible (max. 90°) sans aller dans la douleur, puis laissez revenir de manière passive le pied vers l'avant. Répétez l'exercice 20 fois et effectuez 3 séries, plusieurs fois par jour.

En dehors de ces exercices, nous conseillons l'application de glace pendant 15-20 minutes toutes les deux heures. Attention à ne jamais mettre de glace en contact direct avec la peau, pensez à mettre un tissu entre deux pour éviter les risques de blessures cutanées.

PHASE 2 : DE LA SORTIE DE L'HÔPITAL A LA FIN DE LA 2^{ème} SEMAINE

Durant cette 2^{ème} phase, il est important de poursuivre les exercices de la phase 1. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter la vidéo précédente. En parallèle, les nouveaux exercices sont les suivants :



Mini squat : en position debout, les pieds parallèles et écartés d'une distance égale à la largeur du bassin, pliez les genoux légèrement pour atteindre environ 30° de flexion tout en mettant le poids sur les talons puis revenez en position droite. Effectuez 3 séries de 20 répétitions, 3 fois par jour.



Pointe des pieds sur marche d'escalier : posez l'avant-pied sur une marche d'escalier, laissez descendre le talon dans le vide plus bas que la marche puis revenez sur la pointe de pied en gardant le genou tendu durant tout l'exercice. Effectuez 3 séries de 20 répétitions, 3 fois par jour. Pour plus de facilité, vous pouvez débiter cet exercice en appui sur les 2 pieds.



Mobilisation de la rotule : en position assise, le genou opéré en extension et le quadriceps relâché, englobez la rotule avec vos mains afin de la faire bouger de haut en bas et de l'intérieur vers l'extérieur. Répétez ces mouvements 20 fois, 3 fois par jour.



Le pont : Cet exercice est possible pour l'instant uniquement si lors de votre opération le prélèvement nécessaire à la reconstruction de votre ligament croisé a été réalisé au niveau de votre tendon rotulien. En cas de doute, veuillez vérifier cette information avec votre physiothérapeute. Mettez-vous en position couchée, les deux talons posés au sol et les genoux fléchis. Décollez les fesses et restez en position 30 secondes. Effectuez 3 séries, 3 fois par jour.

En dehors de ces exercices, appliquez de la glace (coldpack, glace pilée) pendant 15-20 minutes, 5 fois par jour.

Si votre genou gonfle ou qu'il fait mal, diminuez la charge de travail et/ou la distance de marche.

PHASE 3 : DE LA 3^{ème} À LA 4^{ème} SEMAINE

Durant cette 3^{ème} phase, poursuivez les exercices de la phase 2. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter la vidéo précédente. En parallèle, les nouveaux exercices sont les suivants :



Rééducation à la marche : Marchez en ligne droite et diminuez progressivement le poids sur les cannes tout en augmentant le poids sur la jambe opérée jusqu'à pouvoir lever complètement les cannes.



Squat : Il s'agit d'un exercice proche du « Mini Squat » mais cette fois en pliant les genoux progressivement jusqu'à 90°, tout en mettant le poids sur les talons. Effectuez 3 séries de 10 à 15 répétitions.



Fente avant : Posez le pied de la jambe opérée en avant en faisant un grand pas. Fléchissez le genou jusqu'à 90° sans qu'il ne dépasse le pied, en maintenant le tronc droit puis revenez en position de départ. Effectuez 3 séries de 10 à 15 répétitions.



Fente latérale : Les pieds joints, écartez le pied de la jambe opérée sur le côté en faisant un grand pas. Fléchissez le genou jusqu'à 90° en maintenant le tronc droit et au-dessus de la jambe qui travaille. La jambe saine doit rester tendue durant l'exercice. Effectuez 3 séries de 10 à 15 répétitions.



Equilibre sur une jambe : Mettez-vous en appui sur la jambe opérée le genou légèrement fléchi et tenez en équilibre 3 fois 30 secondes.

En dehors de ces exercices, appliquez de la glace (coldpack, glace pilée) pendant 15-20 minutes, 5 fois par jour. Dès que la flexion du genou le permet, vous pouvez débuter le vélo d'appartement pendant environ 4 × 10 minutes par semaine selon discussion avec votre physiothérapeute. Allongez les séances en fonction des progrès et de l'absence de douleurs ou d'épanchement. Si votre genou gonfle ou qu'il fait mal, diminuez la charge de travail et/ou la distance de marche.

PHASE 4 : DE LA 5^{ème} À LA 12^{ème} SEMAINE (2^{ème} et 3^{ème} MOIS)

Durant cette 4^{ème} phase, poursuivez les exercices de la phase 3. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter la vidéo précédente. En parallèle, les nouveaux exercices sont les suivants :



Squat sur une jambe : Mettez-vous en appui uniquement sur la jambe opérée en gardant le bassin horizontal. Fléchissez le genou tout en mettant le poids sur le talon et remontez. Effectuez 3 séries de 10 à 15 répétitions.



Chaise : appuyez le dos contre un mur, les talons à 30 cm du mur. Glissez le dos le long du mur vers le bas en position assise, en pliant les genoux au maximum à 90° et tenez la position. Effectuez 5 séries de 30 secondes.



Pont sur une jambe : couché sur le dos, le talon de la jambe opérée en contact avec le sol et le genou fléchi, l'autre jambe en l'air, soulevez le bassin en gardant les mains au sol. Tenez la position et effectuez 5 séries de 30 secondes.



Equilibre sur plan instable : le pied posé sur un plan mobile (par exemple en enroulant un linge dans sa longueur pour en faire un "rouleau"), fléchissez légèrement le genou et tenez en équilibre 5 séries de 30 secondes. Vous pouvez compliquer l'exercice en :

- fermant les yeux ;
- demandant à quelqu'un de vous pousser doucement pour vous déséquilibrer légèrement ;
- lançant un ballon léger contre un mur et en le rattrapant.



Etirements : à partir de la 6^{ème} semaine nous vous conseillons de terminer la séance d'exercices par des étirements des ischio-jambiers, puis, dès la 12^{ème} semaine, des étirements du quadriceps.

Si la greffe a été prélevée au niveau du tendon rotulien, vous pouvez commencer l'étirement des ischio-jambiers dès le début de cette phase.

En dehors de ces exercices, continuer le travail sur vélo d'appartement en augmentant le temps d'effort à 4 × 30 minutes par semaine selon discussion avec votre physiothérapeute. Allongez les séances en fonction des progrès et de l'absence de douleurs ou d'épanchement. Vous pouvez également varier le travail avec des sessions de marche à l'extérieur, de stepper ou de rameur.

PHASE 5 : DES LE 4^{ème} MOIS

Durant cette 5^{ème} phase, il est important de poursuivre les exercices de la phase 4. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter la vidéo précédente.

En parallèle, vous pourrez débuter **la course à pied** sur terrain plat, en ligne droite, **le vélo** sans clips à l'extérieur et la **natation** (le crawl) ainsi que les nouveaux exercices suivants :



La Corde à sauter : pratiquez la corde à sauter d'abord sur tapis, puis sur sol dur.



La croix : tracez une croix au sol :

- Sautez latéralement de part et d'autre d'une branche de la croix, d'abord à pieds joints, puis sur la jambe opérée.
- Sautez vers l'avant puis vers l'arrière de part et d'autre d'une branche de la croix, à pieds joints, puis sur la jambe opérée.
- Sautez depuis le centre de la croix en direction des extrémités en revenant à chaque fois par le centre des quatre branches sans marquer d'arrêt, d'abord à pieds joints, puis sur la jambe opérée.



Sauts sur marche : sautez sur la marche supérieure d'un escalier, d'abord à pieds joints, puis uniquement sur la jambe opérée. Répétez le même exercice en descendant.



Course en étoile : au départ d'un point central, courez en avant, en arrière et latéralement, en suivant les différentes directions des branches d'une étoile.

En fin de 4ème mois, afin de travailler la rapidité et l'explosivité musculaire, nous vous conseillons de rajouter les exercices suivants :



La marelle : Faites des sauts latéraux, d'une jambe sur l'autre, en avançant, pour enjamber une ligne imaginaire. Réalisez cet exercice en sautant de plus en plus haut et de plus en plus loin.



La grenouille :

Sautez le plus haut possible sur place, d'abord sur deux jambes, puis sur la jambe opérée.

Sautez le plus haut et le plus loin possible comme pour franchir un obstacle, d'abord sur deux jambes, puis sur la jambe opérée.

Réalisez un triple saut en allant le plus loin possible, d'abord sur deux jambes, puis sur la jambe opérée.

PHASE 6 : DES LE 6^{ème} MOIS

Vous êtes arrivé à la dernière phase de votre rééducation. Continuez toutefois à exécuter les exercices de la phase 5 tant que vous en ressentirez le besoin. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter la vidéo précédente.

Avant de reprendre des sports de pivot-contact (démarrages, freinages brusques, contacts et changements de direction) tel que le badminton, le squash, le tennis, le football, le basket-ball, le hockey sur glace, le ski etc. :

- Nous vous conseillons une phase de retour progressif au sport par **des exercices de mime** : retour au bord du terrain, pour répéter des séquences de votre pratique sportive, sans contact, à vitesse progressivement croissante.
- Nous vous conseillons de passer **une seconde série de tests fonctionnels** auprès de votre physiothérapeute pour confirmer une récupération des déficits objectivés lors des tests réalisés au 4ème mois postopératoire. Ces tests sont généralement réalisés au 8ème mois. Si les résultats de ces tests sont insuffisants, nous rétablirons avec vous un plan de rééducation pour combler les déficits restants. Ceci est indispensable pour vous permettre un retour au sport avec un maximum de sécurité.