



**Centre de Rééducation
et de Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sépard
38000 Grenoble
Tel : 04 76 96 66 74
Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation
Balnéothérapie
Kinésithérapie du sport
Ondes de choc
Au cabinet / A domicile*

BONNEFOY-CUDRAZ Fabien
JOYE Juliette
TURRI Mickael

AUDRAS Chloé
DURAND Aurélien
MARSEILLE Grégoire
NOTHBAAR Mathieu
RONAT-MALLIE Ana
VITETTA Lucile

*Masseurs-Kinésithérapeutes
Diplômés d'Etat*

EXERCICES A DOMICILE : LCA POST-OP IMMEDIAT

Voici une fiche d'exercice pour vous permettre de continuer la rééducation à domicile.

Toujours **respecter la douleur !**

Glacer et surélever la jambe régulièrement tant que le genou est gonflé ou douloureux.

Exercice 1 (réveil quadri) :

- . Ecraser le genou dans le lit
- . Sentir la contraction du quadri et des ischios
- . Contracter 6 secondes relâcher 6 secondes
- . Faire 20 répétitions toutes les heures.

Exercice 2 (mobilisation active) :

- . Faire glisser le pied le long du lit en veillant à garder le genou droit.
- . Une feuille peut aider au glissement.
- . Contrôler le mouvement
- . Ne pas reposer la jambe entre chaque flexion.

Exercice 3 (prévention de phlébite) :

- . Battre des pieds dans le lit.
- . Ceci fait travailler le mollet ce qui pompe le sang et l'empêche de stagner.



Test du verrouillage du genou :

- . Uniquement à valeur de test et non d'exercice !
- . Lever la jambe tendue du lit.



Béquillage :

Encadrer la jambe opérée avec la béquille opposée.
Toujours poser le talon en premier et décoller la pointe au début