



**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*

**AUDRAS** Chloé  
**BONNEFOY-CUDRAZ** Fabien  
**JOYE** Juliette  
**TURRI** Mickael

**DURAND** Aurélien  
**MEDVES** Marion  
**NOTHBAAR** Mathieu  
**PIGNAL** Simon  
**REMY** Gael  
**SALIQUE** Manon

*Masseurs -Kinésithérapeutes  
Diplômés d'Etat*

**EXERCICES A DOMICILE : Genou Post-Op immédiat**

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

**PHASE 1**

**Exercice 1 : Travail de verrouillage du quadriceps allongé**

Ecrasez la table (ou une légère épaisseur), en s'appliquant à faire remonter votre rotule +++.

**6 x / jour :**

- 2 séries de 5 x 10secondes
- 3 séries de 20 répétitions rapides de contraction / relâchement total.



**Exercice 2 : Contrôle du verrouillage**

Cet exercice est à faire uniquement sous forme de test pour vérifier si vous verrouillez bien le quadriceps. Le pied doit décoller en même temps que le genou !!!



**Exercice 3 : Travail de verrouillage du quadriceps debout**



Contracter le quadriceps, en écrasant la serviette ou en tirant l'élastique. Tenir la position 5 secondes (s'assurer que la rotule ne bouge pas) puis retour lent.

- 5 séries de 6 répétitions, repos 45s

**Exercice 4 : Travail de la Flexion du genou**

Faire glisser le pied le long du lit en veillant à garder le genou droit.

Une feuille ou serviette peut aider au glissement.

Contrôler le mouvement

Idem avec un Skate board assis sur une chaise



### Exercice 5 : Travail statique des ischiojambiers

Plier la jambe à 90° et enfoncer le talon.

- Tenir 5s, 3 séries de 5

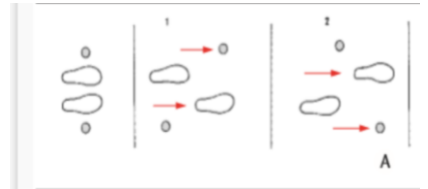
Si pas de douleur recommencer l'exercice en allongeant la jambe à 60° de flexion, puis à 30°.



### Exercice 6 : Travail de la Marche

Avec 2 béquilles : Bien poser le talon entre les 2 béquilles, puis passer le pas en avançant (genou quasi tendu). Lorsque le corps passe en avant du pied, le genou doit se tendre complètement, enfin le talon décolle et le pied se déroule jusqu'aux orteils avec une flexion du genou que vous devez chercher à majorer en début de rééducation pour qu'elle se fasse ensuite le plus librement possible.

Lorsque vous sentez une très bonne contraction du quadriceps, vous pouvez passer à une marche croisée (Béquille droite-Pied Gauche / Béquille gauche-Pied Droit)



### Exercice 7 : Etirements



Ischiojambiers



Triceps sural (jambe arrière)

- Etirement **doux**, Tenir la position 40s, 3x

**GLACER régulièrement par phases de 10-15min (toutes les 2h).**

**Maintenir le bas de contention tant que la marche n'est pas parfaite**

**Le passage à la phase 2 se fait lorsque le verrouillage du quadriceps est acquis et que la marche se fait parfaitement sans béquille.**

## **PHASE 2 :**

Lors de cette phase, les exercices doivent être faits à vitesse lente afin d'améliorer l'apprentissage du mouvement. Vous pouvez compter 2 à 3s de descente, 1s en bas, 2 secondes de montée, 1s en haut. Lorsque le mouvement est parfaitement réalisé vous pourrez monter en 1.

**Faire 3 séries de 10 répétitions, repos 30s.  
Puis augmenter progressivement le nombre de répétitions à 15 puis 20.**

### **Exercice 7 : ½ Squat**

Plier les genoux et les hanches comme pour vous asseoir, puis remonter. Vous pouvez vous servir d'une chaise comme repère.



### **Exercice 8 : Fentes avant**

Plier le genou avant (côté lésé) et venir effleurer le genou arrière. Dans cette position le genou est à l'aplomb de la hanche et des épaules.



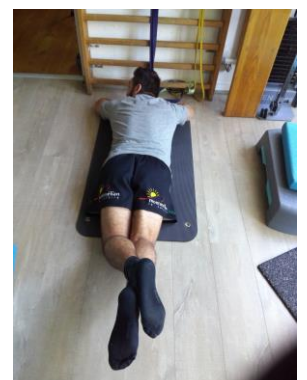
### **Exercice 9 : Ponts fessiers**

Décoller les fesses et aligner les genoux, les hanches et les épaules.



### **Exercice 10 : Renforcement des Ischiojambiers**

La jambe du côté du genou opéré est dessous. Ramener le pied vers la fesse (au maximum) puis résister à la redescente. Le pied côté « sain » va mettre une résistance, légère à la montée, un peu plus forte à la descente



### Exercice 12 : Renforcement du triceps sural

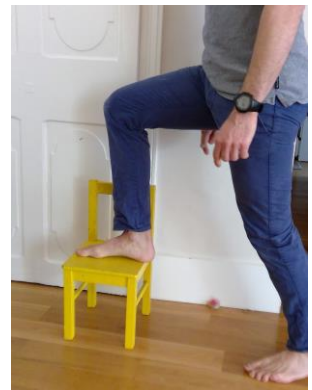
Monter sur les 2 pointes de pied puis redescendre.



### Exercice 13 : Flexion du genou

Garder le pied posé sur la chaise. Avancer le genou pour augmenter la flexion au maximum sans forcer, puis revenir jusqu'à l'extension complète.

4 séries de 10 mouvements



### Exercice 14 : Etirements



Ischiojambiers



Triceps sural (jambe arrière)

- Etirement **doux**, Tenir la position 40s, 3x