



PLASTIE du
ligament croisé antérieur



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

L'intervention

Vous venez d'être opéré-e du genou pour une plastie du ligament croisé antérieur. Cette intervention a pour objectif de reconstruire le ligament à son emplacement exact. Pour ce faire, ce sont le plus souvent des autogreffes, provenant en général des tendons ischio-jambiers ou du tendon du quadriceps, qui sont utilisées.

Durant votre hospitalisation, le personnel soignant va vous fournir des poches de glace. Afin de diminuer les douleurs et l'œdème (gonflement) du genou, il est important de les appliquer 30 minutes, deux à trois fois par jour. Lors de votre retour à la maison, vous pouvez continuer à utiliser la glace pour soulager la douleur.

Test isocinétique

Votre chirurgien peut vous prescrire des tests isocinétiques à réaliser 5, 9 ou éventuellement 12 mois après votre intervention. Le service de physiothérapie de l'Hôpital de la Providence est le seul dans le canton à disposer d'un appareil «Humac Norm CSMI®». Cette technique permet de réaliser une évaluation objective, fiable et reproductible de la force musculaire, ainsi qu'un renforcement musculaire spécifique. Vous pouvez prendre directement rendez-vous avec notre service de physiothérapie.

Contact

Hôpital de la Providence
Service de physiothérapie
Tél. +41 32 720 34 50 ou +41 32 720 34 99
hdp-physio@providence.ch

Suite de la rééducation dès la sortie de l'hôpital

Dès votre sortie de l'hôpital, la rééducation continuera avec 2 ou 3 séances de physiothérapie par semaine et des exercices à faire quotidiennement à la maison. Il est important de prendre rapidement contact avec le physiothérapeute de votre choix afin d'éviter une pause trop longue dans la rééducation entre votre retour à domicile et la première séance de physiothérapie. Il est tout à fait possible de poursuivre votre rééducation en ambulatoire à l'Hôpital de la Providence.

La marche

Vous marcherez avec 2 cannes et une attelle (optionnelle selon les indications de votre chirurgien) durant 4 à 6 semaines.

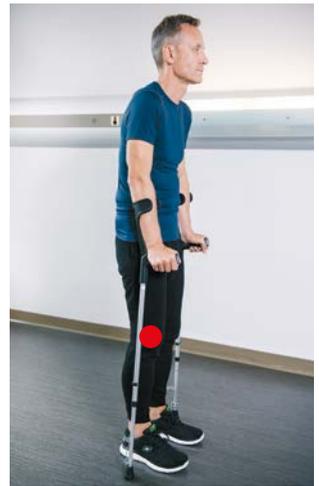
Marche à trois temps



- Avancez les cannes.



- Avancez la jambe opérée jusqu'aux cannes.



- Ramenez l'autre jambe à côté de la première.

Marche à deux temps

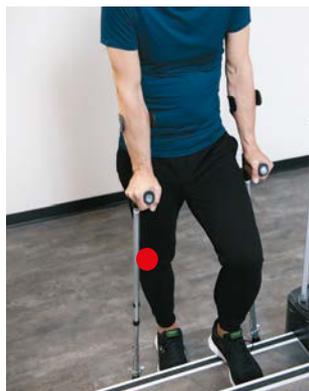
- Avancez les cannes en même temps que la jambe opérée.
- Avancez l'autre jambe en avant de la première.

Si votre chirurgien vous a prescrit une attelle, elle est obligatoire pour la marche et la nuit. Il est néanmoins recommandé de l'enlever de temps à autre pendant la journée lorsque vous êtes couché-e pour que votre genou se tende bien.

Les escaliers

A la montée

- Montez la jambe non opérée sur la marche supérieure, en laissant les cannes en bas.
- Montez la jambe opérée sur la même marche et ramenez les cannes en même temps.



A la descente

- Descendez les cannes sur la marche inférieure.
- Descendez la jambe opérée.
- Descendez la jambe non opérée.



Utilisation de la rampe

- S'il y a une rampe, profitez de l'utiliser.
- Tenez vos deux cannes dans une seule main, comme sur les illustrations ci-dessous.



Exercices de rééducation

Afin que votre jambe opérée retrouve mobilité et force, il est important de pratiquer régulièrement des exercices. Pour chaque exercice, effectuez **10 à 30 répétitions, trois fois par jour**. Les exercices ne doivent pas provoquer de douleurs supplémentaires.



Pour améliorer la mobilité de la rotule :

- Avec les mains, faire coulisser la rotule de haut en bas et de gauche à droite.



Pour stimuler la circulation :

- Bouger les chevilles d'avant en arrière (ne pas faire des cercles !)
- Exercice à effectuer 30 fois de suite.



Pour améliorer la flexion du genou :

- Pliez votre genou en glissant votre talon sur le lit progressivement jusqu'à 90°



Pour renforcer le muscle de la cuisse :

- Décollez la jambe du lit d'environ 30 cm en maintenant le genou complètement tendu, puis redescendez.



- Mettre une bouteille ou un linge roulé sous le genou, lever le talon, pointe des pieds vers vous, en gardant le contact avec la bouteille.
- Tenir 10 secondes.



Pour renforcer le muscle de la cuisse :

- Écraser le genou contre le lit.



Réveil des ischio-jambiers :

- Contractez les ischio-jambiers en écrasant le talon dans le matelas.



Mobilisation du genou en position assise :

- 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° - angle droit) sans aller dans la douleur, puis laissez revenir le pied vers l'avant.

