

Guide de Rééducation des Prothèses du Genou



Service de Chirurgie Orthopédique et Traumatologie
Unité Michel Perreau
Chef de service : Dr Pujol

Rééducation des PTG et des PUC

Vous allez être opéré d'une **Prothèse totale de Genou (PTG)** ou d'une **prothèse unicompartmentale du genou (PUC)**. Cette opération va vous permettre de reprendre vos activités en diminuant votre gêne et vos douleurs.

Les suites de l'intervention permettent une reprise progressive des activités, en fonction de la cicatrisation articulaire, musculaire et cutanée. Le délai peut varier selon les patients.

Afin d'éviter d'éventuelles complications, certaines précautions sont à prendre. Elles sont expliquées et illustrées dans ce livret et vous seront rappelées par votre kinésithérapeute qui vous accompagnera tout au long de votre rééducation.



PTG



PUC

La rééducation à l'hôpital

Vous serez pris en charge quotidiennement jusqu'à votre sortie par les kinésithérapeutes de l'hôpital.



La rééducation démarre au plus tôt et vise principalement à :

- Diminuer les douleurs,
- Restaurer la mobilité du genou,
- Obtenir le verrouillage actif du genou en extension,
- Sécuriser votre indépendance fonctionnelle.

Vous allez marcher très vite !

En dehors des séances avec le kinésithérapeute, il faudra répéter ces exercices régulièrement .

Pour bien vivre avec votre prothèse de genou, votre coopération est indispensable.

Conseils pendant et après votre hospitalisation

Prenez régulièrement vos antalgiques.



Glacez votre genou 15 à 30 minutes plusieurs fois par jour et le soir.



Ne mettez pas de coussin sous votre genou.



Conseils pendant et après votre hospitalisation

Pour vous asseoir, tenez les accoudoirs, avancez la jambe opérée pour ne pas fléchir brutalement le genou.



Alternez les positions (en insistant sur l'extension, jambe tendue).



Programme d'exercices pré et post opératoires



**Chaque exercice est présenté sous forme
de vidéos courtes:
N'hésitez pas à flasher l'un après l'autre
tous les QR Codes avec votre téléphone portable
(mode appareil photo)**

Exercices de rééducation

POURQUOI UN TEL PROGRAMME ?

Réaliser des exercices physiques est important pour tous et à tout âge en particulier lorsqu'on souffre d'arthrose. Ce programme a pour but :

- D'augmenter ou de maintenir l'amplitude des mouvements.
- D'augmenter ou de maintenir la force musculaire.
- D'augmenter la stabilité des articulations.
- D'aider à faire plus facilement vos activités quotidiennes.
- De faciliter la marche.
- De diminuer les douleurs.

Vous trouverez dans ce guide quelques exercices simples pour vous permettre de progresser .

REALISEZ LES EXERCICES :

- Avec un appui stable.
- Quotidiennement puis pluri quotidiennement.
- Sans générer de douleur , sans forcer.
- Commencez par des contractions de 5 secondes , répétez-les 5 fois puis augmentez progressivement .
- Glaçage après chaque séance d'exercices.

➤ Mobilisation des chevilles



Flexion extension des chevilles (5 fois de chaque côté)

➤ Travail de l'extension du genou couché



➤ Travail du quadriceps couché



Tendez la jambe et remontez la pointe de pied vers vous, en écrasant l'arrière de votre genou contre le coussin.

Puis genou tendu, soulevez le membre inférieur.



➤ Travail du quadriceps assis



*Tenez le membre inférieur en extension complète
5 secondes et relâchez 5 secondes , puis recommencer 5 fois*



➤ Flexion du genou couché



En partant de l'extension, faites glisser le talon vers la fesse pour plier le genou puis relâchez.

➤ Flexion du genou assis



➤ Flexion du genou debout : Il y a deux exercices différents!



Montez le talon vers la fesse pour plier le genou, puis relâchez.

Renforcement des muscles du membre inférieur

➤ Abduction du membre inférieur: deux exercices



Déplacez doucement votre jambe vers l'extérieur. (Ne basculez pas sur le côté pendant cet exercice).

A faire 5 fois côté prothèse. Puis repos . Puis 5 fois côté opposé à la prothèse.

➤ Flexion de la hanche et de genou en position debout



Levez doucement le genou en avant

➤ Flexion des genoux debout



*Pliez vos genoux et remontez en gardant le dos droit.
(Ne pas basculez vers l'avant et gardez les pieds à plat sur le sol)*

➤ Montée sur la pointe des pieds



Décoller les talons. (Ne basculez pas vers l'avant) .

Conseils

Marchez régulièrement en utilisant les 2 cannes (environ 3 semaines) puis 1 seule du coté opposé à la prothèse en pensant à bien **dérouler le pas**



Les escaliers:



La jambe opérée descend la première .

La jambe non opérée monte la première .

Conseils

La toilette :

- Evitez les bains
- Préférez la douche avec un tapis antidérapant
- Adaptez une barre murale pour plus de sécurité

Aides techniques :

- Réhausseur de toilettes
- Pince de préhension à long manche
- Chausse-pied à long manche
- Chaussons fermés

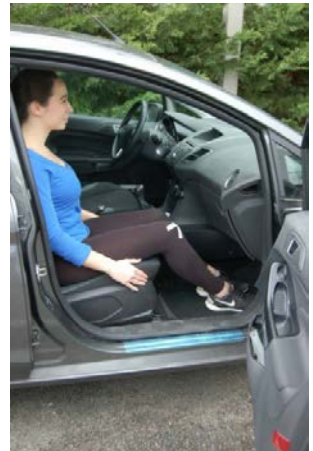


La voiture :

Vous pourrez sortir de l'hôpital dans votre voiture, coté passager en reculant au maximum le fauteuil.

La reprise de la conduite se fait aux alentours d'un mois et demi après l'intervention.

Eviter les longs trajets pendant les trois premiers mois et faites de vraies pauses pendant lesquelles vous marcherez (pour détendre votre articulation).



Ménagez vos articulations :

- Evitez de porter des charges lourdes (équilibrez les charges sur les deux bras).
- Evitez de piétiner.
- Eviter les kilos superflus.

Après les séances d'exercices ou de rééducation, vous pouvez avoir mal, c'est normal. Il faut donc ajuster l'intensité de ces exercices au jour le jour, en fonction de votre genou.

La reprise de vos activités sportives doit se faire progressivement avec de bonnes chaussures adaptées.

- **GLACEZ LA ZONE OPERÉE**



- **SPORTS RECOMMANDÉS** : marche, golf, natation, gymnastique douce, vélo d'appartement, danses de salon...

- **SPORTS AUTORISÉS SI EXPERIENCE**: vélo sur route, randonnées, ski(à un niveau inferieur), aquagym, tennis en double

- **SPORT NON RECOMMANDÉS** : tous les sports violents avec impact sur le membre inferieur, les sports de contact ou de pivots (jogging, volley-ball , football, judo, karaté , tennis en simple...)



Conclusion



Après une opération prothèse du genou, votre quotidien sera nettement amélioré

Il suffit juste de tenir compte de son âge et de ses capacités physiques pour profiter au mieux des bénéfices que cette prothèse vous aura apporté.



Notes



www.versailles-orthopedie.com



Pour joindre l'équipe kiné
kineortho@ch-versailles.fr

01 39 63 86 06



