

## PROTCOLE DE REEDUCATION APRES LIGAMENTOPLASTIE PAR DIDT

(à partir du 45ème jour post-opératoire)

Madame, Monsieur,

Je vous remercie de bien vouloir prendre en charge Madame Isabelle G. que j'ai opérée d'une rupture du ligament croisé antérieur utilisant **les tendons de la patte d'oie**.

Nous arrivons au 45ème jour post opératoire, merci de bien vouloir poursuivre la rééducation selon ces principes :

1° - Sur le plan articulaire :

L'extension doit être totale, passivement et activement, en analytique et au cours de la marche, sans récurvatum.

La flexion à 120°, doit progresser pour obtenir 145°, 150° au 90ème jour (écart talon-fesse = 4 doigts) en chaîne ouverte.

2° - Sur le plan musculaire :

Le renforcement des ischio-jambiers, en statique, en excentrique et en concentrique est continué sans précaution particulière. Le renforcement des rotateurs est pratiqué en statique,

1. par un travail contre résistance manuelle du kinésithérapeute au niveau du pied en chaîne ouverte, vers 80° de flexion du genou, en position rotatoire neutre,

2. par un travail résistant aux déséquilibres rotatoires du bassin provoqués par le kinésithérapeute, en monopodal, en chaîne fermée, entre 20° et 50° de flexion du genou (contrôle rotatoire stabilisateur).

Le renforcement du quadriceps en continuité :

a) En co-contractions.

b) En statique : par une mise en charge totale à des degrés de flexion du genou progressivement croissants (20° à 90°) avec des temps de maintien de la position de l'ordre de 15 secondes, l'appui préférentielle talonnier et la rectitude du tronc permettant un recrutement plus important du quadriceps.

c) En proprioception, pratiquée maintenant en monopodal à base d'auto-déséquilibres (sol stable puis instable) mais aussi à base de déséquilibres provoqués par le thérapeute (nécessitant une anticipation sur les contrôles réflexes automatiques).

d) Des étirements : après tout travail musculaire, pensez à pratiquer un stretching des ischio-jambiers, du quadriceps, du triceps sural.

### 3° - Sur le plan sportif :

" Exercices au stepper : toujours en résistance, mais en accentuant progressivement la vitesse du mouvement, ainsi que l'amplitude (10° à 120°).

Date : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Intensité : \_\_\_\_\_

" Exercices à la presse: rester en bipodal, augmenter progressivement la charge. Ne pas chercher les 20 derniers degrés d'extension.

Date : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Intensité : \_\_\_\_\_

" Exercices en bicyclette de rééducation, avec légère résistance sans cale-pied.

Date : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Intensité : \_\_\_\_\_

" Exercices au rameur, avec l'utilisation des bras

Date : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Intensité : \_\_\_\_\_

" Début de course sur sol souple après le 3ème mois, sans décélération brutale, sans pivot, sans changement de direction en évitant les descentes.

Date : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Intensité : \_\_\_\_\_

" La natation type crawl ou dos crawlé (battements de pieds), sans palme, la brasse est encore déconseillée à cette période.

Date : \_\_\_\_\_ Durée : \_\_\_\_\_ Intensité : \_\_\_\_\_