

# Rééducation après une arthroplastie du genou

à savoir



Affiliated to the Rappaport Faculty of Medicine ▼ Technion-Haifa, Israel

Bonjour!

*Vous venez de subir une arthroplastie du genou et vous êtes sur le point de regagner votre domicile, le service de kinésithérapie et d'orthopédie sont heureux de vous remettre cette brochure qui contient tous les conseils nécessaires à un prompt rétablissement.*

*Afin de garantir la réussite de l'intervention, vous êtes tenu de suivre les instructions énoncées. Nous vous souhaitons un prompt rétablissement.*

**Attention:**

Si l'un des symptômes suivants apparaît, contactez immédiatement votre chirurgien:

- ▼ Une forte douleur dans la zone d'intervention.
- ▼ Une tuméfaction ou une rougeur qui n'existait pas auparavant.
- ▼ Une température élevée.
- ▼ Une sécrétion locale.

**Très important:**

- ▼ Veuillez vous conformer aux instructions du chirurgien.
- ▼ Veuillez vous rendre à la visite de contrôle chez le chirurgien.
- ▼ Suivez votre traitement conformément aux instructions du chirurgien et des infirmières.
- ▼ En position assise, levez la jambe de temps en temps, sans oreiller sous le genou

**Pour de meilleurs résultats,  
veuillez suivre les conseils suivants:**

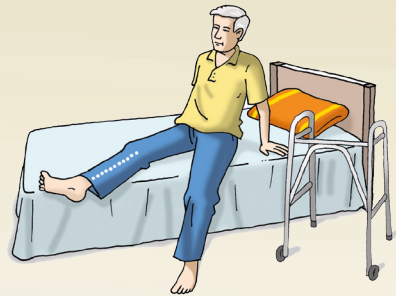
- ▼ Exécutez correctement les exercices et avec grande précision. Le/la kinesithérapeute du service vous formera à cet effet.
- ▼ Effectuez tous les exercices chaque jour.
- ▼ Effectuez les exercices avec les deux jambes. Afin de maintenir une force équivalente, effectuez les exercices avec la jambe non-opérée.
- ▼ Dans les deux semaines suivant l'opération, vous devez atteindre un angle de  $90^\circ$ , même avec une douleur supportable et ce, afin de prévenir les adhérences et assurer le succès de l'intervention.
- ▼ Si vous avez bien progressé, vous pourrez dans les 10 jours suivant l'intervention atteindre un angle supérieur à  $90^\circ$ .
- ▼ Deux semaines après l'intervention, vous pourrez effectuer des exercices contre résistance. Questionnez le kinesithérapeute de votre centre médical, il vous expliquera comment effectuer correctement les exercices.



Remarque: La jambe opérée est marquée de points blancs

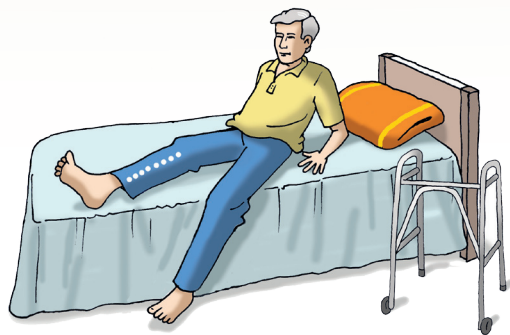
### Comment passer de la position assise à la position allongée?

- ▼ En position assise, levez la jambe opérée vers le lit.
- ▼ Penchez-vous en arrière en vous soutenant au moyen de votre main et placez la jambe opérée sur le centre du lit.
- ▼ Levez la jambe non-opérée sur le lit et allongez-vous.



### Et de la position couchée à la position assise?

- ▼ La descente du lit s'opère au moyen de la jambe non-opérée.
- ▼ Approchez-vous jusqu'au bord du lit de façon à ce que la jambe non-opérée soit au plus près du bord.
- ▼ Baissez la jambe non-opérée au sol alors que vous vous soutenez au moyen des poignets.
- ▼ Appuyez-vous sur vos poignets et faites pivoter votre corps en direction de la descente du lit.
- ▼ Baissez délicatement la jambe opérée au sol jusqu'à ce que vous soyez en position assise. Il se peut que, les premiers jours, vous ayez des difficultés à baisser la jambe par la force des muscles, vous pouvez vous soutenir avec la deuxième jambe ou la main pour vous aider, jusqu'à ce que les muscles de la jambe se raffermissent.

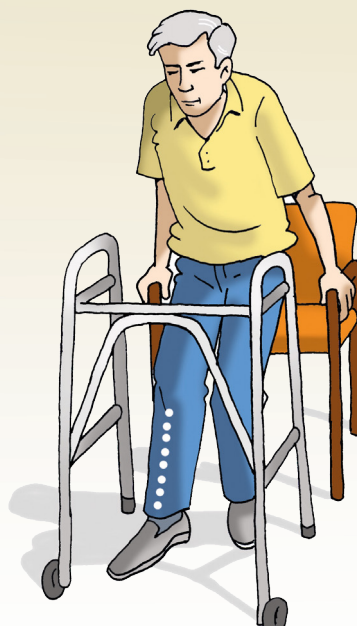


## Comment vous relever lorsque vous êtes assis?

- ▼ Approchez-vous du bord de la chaise.
- ▼ Déplacez la jambe opérée vers l'avant.
- ▼ Pliez la jambe non-opérée en direction de la chaise.
- ▼ Posez une main sur la chaise et l'autre sur le déambulateur.
- ▼ Levez-vous en vous aidant de votre main et de la jambe opérée.
- ▼ Après vous être levé, déplacez le poids de votre corps sur la jambe opérée.

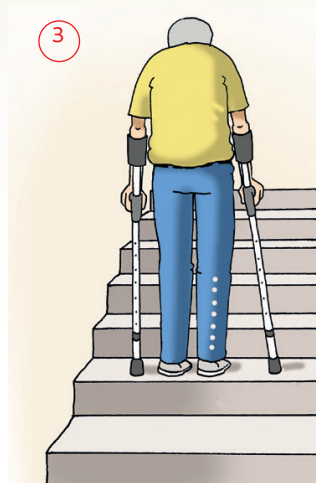
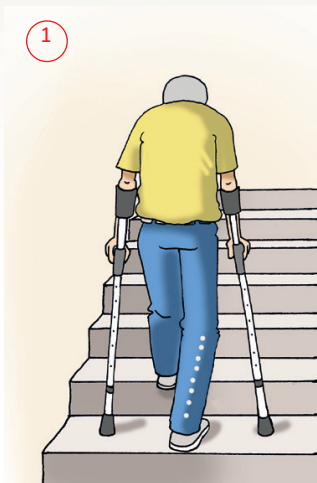
## Et pour vous rasseoir?

- ▼ Tenez-vous dos à la chaise.
- ▼ Déplacez la jambe opérée vers l'avant.
- ▼ Posez une main sur la chaise et l'autre au milieu du cadre du déambulateur.
- ▼ Pliez délicatement la jambe non-opérée jusqu'à ce que vous vous asseyiez et repoussez votre corps de façon à ce que votre dos soit contre le dossier de la chaise.



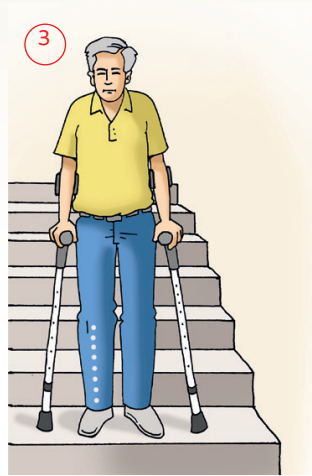
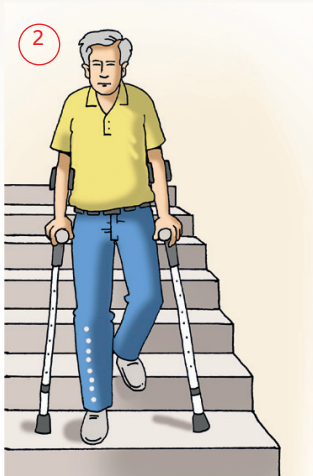
## Monter les escaliers avec des béquilles

- ▼ Tenez-vous debout avec les 2 béquilles au sol.
- ▼ Levez d'abord la jambe non-opérée sur la première marche.
- ▼ Levez la jambe opérée et les béquilles sur la marche.
- ▼ Monter la deuxième marche :
  1. Laissez les 2 béquilles sur la marche précédente.
  2. Levez la jambe non-opérée.
  3. Levez la jambe opérée avec les béquilles.



## Descendre les escaliers

- ▼ Poser les deux béquilles sur la première marche à descendre.
- ▼ Poser d'abord la jambe opérée sur cette marche.
- ▼ Poser ensuite la jambe non-opérée.

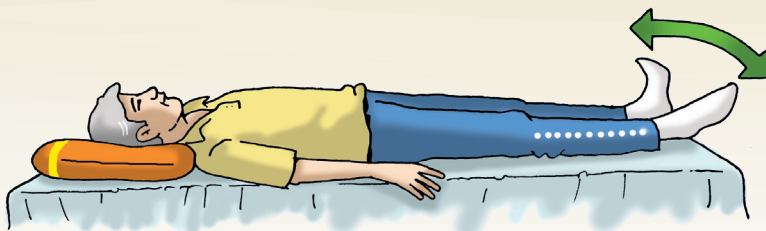


## Exercices à effectuer après une arthroplastie du genou

Les exercices 1 à 5 sont à effectuer sur le lit.

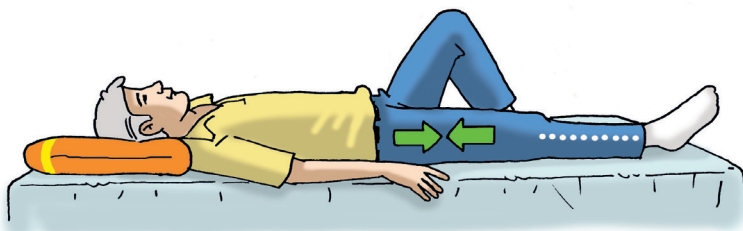
Exercice 1: Faire fonctionner la cheville

- ▼ Allongez-vous sur le dos.
- ▼ Faire bouger la cheville d'avant en arrière par mouvements amples.
- ▼ Objectif: Prévenir la formation de caillots de sang



Exercice 2: Alignement du genou

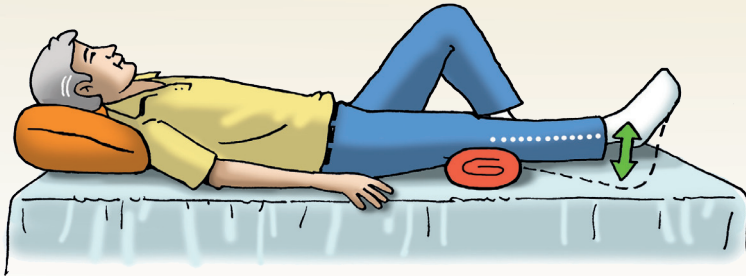
- ▼ Allongez-vous sur le dos.
- ▼ Contractez les muscles de la cuisse jusqu'à ce que le genou opéré adhère au matelas.
- ▼ Veillez à effectuer l'exercice en contractant les muscles de la jambe et non ceux du fessier.
- ▼ Maintenez la contraction pendant quelques secondes et relâchez.
- ▼ Répétez l'exercice 10 à 20 fois toutes les heures.





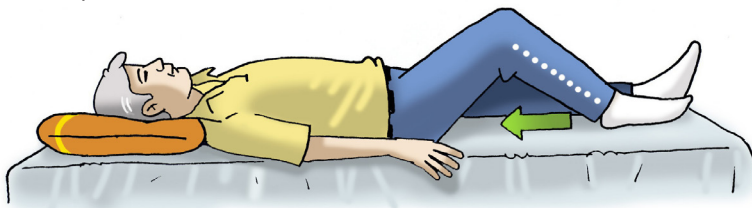
### Exercice 3: Lever la cuisse

- ▼ Placez un oreiller ou une serviette enroulée sous le genou opéré.
- ▼ Contractez les muscles de la cuisse jusqu'à ce que le genou soit bien aligné et qu'il soit en contact avec l'oreiller pendant toute la durée de l'exercice.
- ▼ Maintenez la contraction pendant quelques secondes et relâchez lentement.
- ▼ Répétez l'exercice 10 fois.



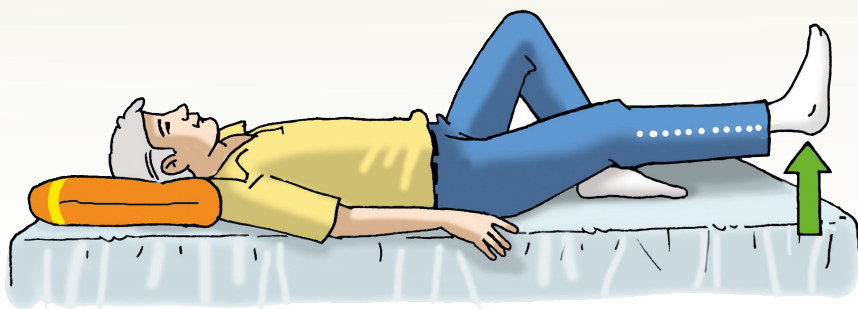
### Exercice 4: Plier le genou

- ▼ Allongez-vous sur le dos.
- ▼ Pliez la jambe opérée en rapprochant le pied du fessier.
- ▼ Redressez la jambe jusqu'à ce que le pied glisse sur le lit et la jambe tendue.
- ▼ Répétez l'exercice 10 fois.



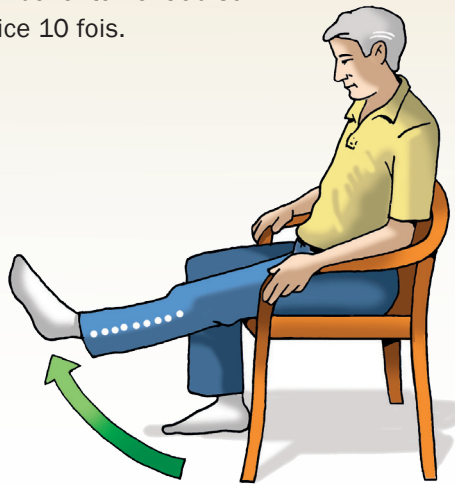
### Exercice 5: Lever la jambe lorsqu'elle est droite

- ▼ Allongez-vous sur le dos.
- ▼ Pliez la jambe non-opérée comme sur l'illustration.
- ▼ Levez la jambe opérée en la tenant droite à 10 cm environ au-dessus du matelas.
- ▼ Maintenez la jambe dans cette position pendant quelques secondes.
- ▼ Rebaissez la jambe lentement.
- ▼ Répétez l'exercice 10 fois.



### Exercice 6: alignement du genou en position assise

- ▼ Cet exercice s'effectue en position assise. Asseyez-vous sur une chaise stable avec des accoudoirs, les genoux pliés et les pieds posés au sol.
- ▼ Allongez le genou opéré de façon à ce que la cuisse soit alignée avec la hanche.
- ▼ Maintenez la jambe dans cette position pendant quelques secondes.
- ▼ Rebaissez la jambe lentement au sol.
- ▼ Répétez l'exercice 10 fois.



L'équipe de kinésithérapie et d'orthopédie se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions sur le processus de rééducation.

Nous vous recommandons de prendre rendez-vous pour la poursuite de la thérapie physique et le suivi orthopédique dès votre arrivée à la maison.

Centre de reeducation

Tel: 09-860-9114

Fax: 09-860-9116

Clinique ambulatoire orthopédique

Tel: 09-860-4634

09-860-9595

Meilleurs vœux pour une rééducation rapide et une bonne santé !

© Tous droits réservés à l'hôpital Laniado



Affiliated to the Rappaport Faculty of Medicine | Technion-Haifa, Israel

[ntuvia@laniado.org.il](mailto:ntuvia@laniado.org.il)

09-860-91-14

[www.laniado.org.il](http://www.laniado.org.il)

09-860-46-66

Divrei Chaim st. 16, Netanya, Israel