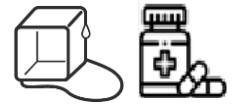


Conseils et programme d'exercices post-opératoire
MÉNISECTOMIE

Programme – 0 à 14 jours
2-3X/jour

Objectifs : Contrôler la douleur et l'enflure. Gagner du mouvement pour plier le genou de 0 à 90 degrés. Minimiser la perte de force en protégeant la réparation.

Médication : Prendre tel que prescrite et 30 à 45 min avant les exercices
Glace : Après les exercices pour 15-20 min + aux 2-3 heures



! **Élevez la jambe à l'aide de 2-3 oreillers** (15-20 min) pour que le genou soit au-dessus du cœur le plus souvent possible.



- Ne faites que les exercices prescrits, **selon tolérance**, assurez-vous d'être détendu et de bien respirer. La douleur peut augmenter pendant les exercices, mais elle doit diminuer dans les 20 minutes suivantes.
- Si présence de trop de douleur, fractionnez les exercices.
- Ne dormez **jamais** avec un oreiller sous le genou.
- Limitez votre distance de marche, mais vous pouvez mettre du poids sur votre jambe **selon tolérance**.
- **Aide technique** : Utiliser des béquilles. Progressez vers 1 béquille côté non opéré, puis vers aucune (en 1 semaine **si** aucune boiterie et extension du **genou** est complète).

! **Signes et symptômes à surveiller** :

- **Thrombophlébite** : douleur importante et/ou enflure importante et/ou rougeur/chaueur au mollet, douleur importante à la palpation du mollet
- **Infection** : rougeur et chaleur autour de la plaie de plus d'un centimètre, écoulement ou pus, fièvre

Si vous remarquez ces signes, vous devez **appeler** l'hôpital et demander la clinique d'orthopédie (450-359-5000 #2750) ou vous rendre à l'urgence.

Un suivi en physiothérapie est souvent non nécessaire. À discuter avec votre orthopédiste au suivi de 2 semaines après la chirurgie.

1^{ère} semaine : Prioriser les exercices 3 et 4

1) Exercices circulatoires de la cheville

1. Tirez le pied vers le nez ;
2. Pointez le pied vers le bas ;
3. Faites de grands cercles ;
4. Pliez et étendez vos orteils.



30 fois en 1 minute (ou plus) : aux heures

2) Renforcement cuisse avec rouleau

1. Couché sur le dos, demi-assis ou assis ;
2. Installez un rouleau de serviette sous le genou ;
3. Poussez le genou dans le rouleau, décollez le talon pour étendre la jambe, ramenez les orteils vers le nez.



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.

3) Flexion genou actif-assisté assis

1. Pliez votre genou en glissant le pied vers l'arrière, avec l'aide de votre autre jambe ;
2. Votre pied de la jambe opérée peut être placé sur une petite serviette pour faciliter le glissement.
3. Exécutez selon tolérance.



5-10 répétitions, sans maintenir

4) Extension passive du genou

1. Assis, la jambe allongée avec genou dans le vide ;
2. Laissez votre genou s'étendre, vous pouvez même faire une pression sur votre cuisse pour l'étirer davantage.



5-10 répétitions, tenir 2-3 secondes

5) Transfert de poids

1. Debout, jambes écartées et pieds parallèles ;
2. Transférez votre poids d'une jambe à l'autre.

5-10 répétitions, tenir 2-3 secondes

À débiter après 7 jours



6) SLR actif couché

1. Couché sur le dos, la jambe non opérée pliée et la jambe opérée allongée ;
2. Levez la jambe opérée à environ 30 cm du sol en gardant le genou bien tendu et redescendez la jambe sur le matelas.

5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.



7) ¼ de squat

1. Debout avec les pieds pointés vers l'avant et écartés à la largeur des hanches ;
2. Poussez les hanches derrière et pliez les genoux pour descendre légèrement (les genoux devraient plier de 30 à 40 degrés ;
3. Gardez les genoux alignés avec le centre des pieds en tout temps et vos genoux ne doivent pas dépasser vos orteils.

5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.



À débiter après 2 semaines

8) Vélo stationnaire

5 à 15 minutes 1 fois par jour. Débutez progressivement sans résistance, puis avec résistance légère selon tolérance. Augmenter progressivement la durée du vélo.