

Conseils et programme d'exercices post-opératoire
SUTURE MÉNISCALE (RÉPARATION)

PHASE 1 – 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**.
- Port du « **zimmer** » **48h même la nuit**, enlever seulement pour faire les exercices. **Ne pas** remettre après 48h.
- La conduite automobile est permise à 6 semaines à moins d'indication contraire.
- **Aide technique** : Utiliser des béquilles. Progressez vers 1 béquille côté non opéré, puis vers aucune (en 2-3 semaines **si** aucune boiterie et extension du **genou** est complète).

! **Signes et symptômes à surveiller :**

- **Thrombophlébite** : douleur importante et/ou enflure importante et/ou rougeur/chaleur 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.

! **Contre-indications :**

- **NE PAS** plier votre genou opéré à plus de 90 degrés **pendant 4 semaines**.
- **NE PAS** faire de squat à plus de 90 degrés **pendant 8 semaines**.
- **NE** faites **PAS** de pivot sur votre jambe opérée **pendant 8 semaines**.



** En présence d'une réparation complexe, des restrictions supplémentaires peuvent s'ajouter **

Vous pouvez débuter vos suivis en physiothérapie 3 jours après la chirurgie.

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) Mobilisation de la rotule

1. Assis, relâchez votre jambe ;
2. Bougez lentement votre rotule vers le haut, le bas et vers l'autre jambe.



10 répétitions, sans maintenir

3) Renforcement cuisse

1. Installez un rouleau de serviette sous le genou ;
2. Pousser le genou dans le rouleau (contracter la cuisse), décollez le talon pour étendre la jambe, ramenez les orteils vers le nez.



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.

4) Flexion genou actif-assisté assis

1. Pliez votre genou aussi loin que vous le pouvez en glissant le pied vers l'arrière ;
2. Croisez l'autre jambe sur la cheville et utilisez-la pour plier davantage le genou. 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

5) Extension passive du genou

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



5-10 répétitions, tenir 2-3 secondes.

6) Transfert de poids (sauf si contre-indication par l'orthopédiste)

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



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.

7) 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 ;
3. Redescendez la jambe sur le matelas.

À débiter après 5-7 jours



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.