

EXERCICES À RÉALISER AVANT L'INTERVENTION

Entraînement à la marche avec les cannes anglaises :

Les béquilles restent avec la jambe opérée.

- D'abord, avancer les béquilles,
- puis la jambe opérée
- et avancer la jambe valide.

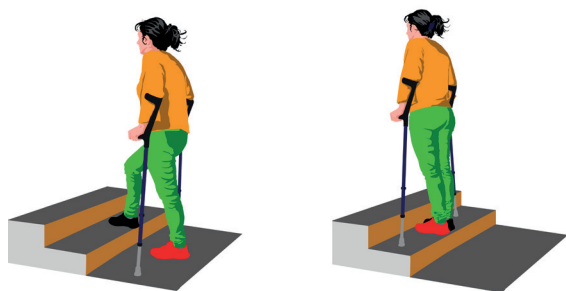


Apprentissage de la montée et descente d'escaliers :

- La jambe opérée reste toujours tendue.
- Monter les escaliers avec la bonne jambe d'abord
- Les descendre avec la jambe opérée en premier.

Pour s'en souvenir:

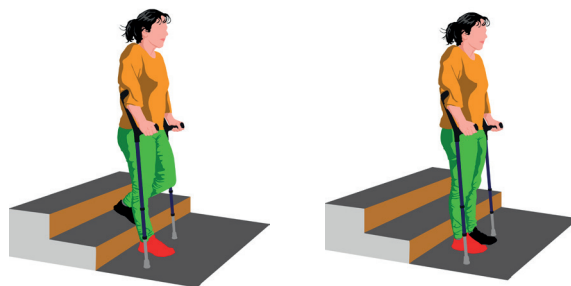
« **On monte au paradis, on descend en enfer** »



- Les escaliers :

Pour monter : D'abord la jambe valide, puis les béquilles et enfin la jambe opérée.

Pour descendre : D'abord les béquilles avec la jambe opérée, puis la jambe valide.



Exercice 1 :

- Placer un coussin sous votre genou.
- Écraser ce coussin en relevant la pointe de pied vers vous.
- Maintenir la position 6 secondes puis respecter un temps de repos de 6 secondes.
- Effectuer 20 contractions, 3 fois par jour.



Exercice 2 :

- Assis sur une chaise, poser le talon sur un tabouret en face de vous. Le genou ne doit pas être en appui.
- Maintien de la position 20 à 30 minutes si possible.
- 2 fois par jour.



EXERCICES À RÉALISER APRÈS L'INTERVENTION

À la Maison :

- **25 séances** sont à effectuer avec un masseur-kinésithérapeute, Entre 3 et 5 fois par semaine.

A réaliser en dehors des séances:

- Exercices de l'écrase-coussin et de la jambe tendue sur la chaise
- Marche pluri-quotidienne
- Appliquer de la glace sur le genou, 20 minutes 4 fois par jour.