

MISE EN CHARGE	ATTELLE
----------------	---------

4 à 6 semaines sans MEC avec attelle bloquée en extension

Sevrer attelle lorsque pas de lag au ASLR et bon contrôle du squat unipodal

ROM

Extension	Flexion
<ul style="list-style-type: none"> • Mobilité en extension complète dès semaine 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilité flexion <ul style="list-style-type: none"> ○ 0-30° semaine 2-4 ○ 0-60 ° semaine 4-6 ○ 0-90 ° semaine 6-8 ○ 0-120 semaine 8-10 ○ Puis progresser

EXERCICES

Semaines 1-2	<ul style="list-style-type: none"> - Flexion active assistée en glissant talon au sol ou en bout de table avec support de la jambe saine 2 séries de 10 répétitions - Contraction isométrique du quadriceps en fin d'extension 10 fois tenir 10 secondes - ASLR 2 séries de 10 répétitions - ABD de la hanche 2-3 séries de 10 répétitions - Étirements ischios-jambiers/mollet avec sangle 3 fois tenir 30 secondes
Semaines 3 à 4-6 (selon début de MEC)	<ul style="list-style-type: none"> - Poursuivre exercices de la semaine 1-2 en progressant a flexion selon protocole - Flexion active du genou en DV 2 séries de 10 - Extension active des derniers degrés d'extension avec rouleau sous genou 2 séries de 10
Semaines 4-6 (selon début de MEC)	<ul style="list-style-type: none"> - Poursuivre exercices précédents - Débuter rééducation à la marche - Renforcement de la flexion plantaire en MEC (unipodal si possible) 3 séries de 10 - Débuter exercices équilibre / proprioception - Petits squat 0-30 avec appui
Semaines 8 et plus	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter la marche et le vélo stationnaire - Progresser renforcement des quadriceps, ischios-jambiers, mollet (<i>leg press, leg curl, squat bipodal</i> puis unipodal, fentes...) - Attention pas d'exercices de renforcement du quadriceps en chaîne ouverte avec charge - Progresser exercices de proprioception (surface instable, horloge sur un pied...) - Patient peut débuter la course lorsque la force de la jambe opérée atteint 75% de la jambe saine et bon contrôle au squat unipodal - Retour aux sports lorsqu'atteinte de 90% de la force, tests de sauts réussis, et accord du chirurgien