

**Mise en charge**

- *Toe touch* jusqu'à 8 semaines, puis augmentation progressive

**Mobilité permise**

- **Extension** : complète dès la 1<sup>ère</sup> semaine
- **Flexion** :
  - 0-30° X 2 semaines
  - 0-90 ° X 2 semaines
  - Puis progressif

**Programme d'exercices**

<b>Semaines 1-2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion active assistée en glissant talon au sol ou en bout de table avec support de la jambe saine 2 séries de 10 répétitions</li> <li>• Contraction isométrique du quadriceps en fin d'extension 10 fois tenir 10 secondes</li> <li>• ASLR 2 séries de 10 répétitions</li> <li>• Étirements ischios/mollet avec sangle 3 fois tenir 30 secondes</li> </ul>
<b>Semaines 3 à 8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poursuivre exercices de la semaine 1-2 en progressant a flexion selon protocole</li> <li>• Flexion active du genou en DV 2 séries de 10</li> <li>• Extension active des derniers degrés d'extension avec rouleau sous genou 2 séries de 10</li> </ul>
<b>Semaines 8 à 12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poursuivre exercices précédents</li> <li>• Débuter rééducation à la marche</li> <li>• Renforcement de la flexion plantaire en MEC (unipodal si possible) 3 séries de 10</li> <li>• Débuter exercices équilibre / proprioception</li> <li>• Petits squat 0-30 avec appui</li> <li>• Vélo stationnaire (débuter avec 10 minutes)</li> </ul>
<b>Semaines 12 et plus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter la marche et le vélo stationnaire</li> <li>• Progresser renforcement des quadriceps, ischios-jambiers, mollet (leg press, leg curl, squat bipodal puis unipodal, fentes...)</li> <li>• Progresser exercices de proprioception (surface instable, horloge sur un pied...)</li> <li>• Patient peut débuter la course lorsque la force de la jambe opérée atteint 75% de la jambe saine et bon contrôle au squat unipodal</li> <li>• Retour aux sports lorsqu'atteinte de 90% de la force, peut courir 10 minutes sans douleur et œdème, et accord du chirurgien</li> </ul>