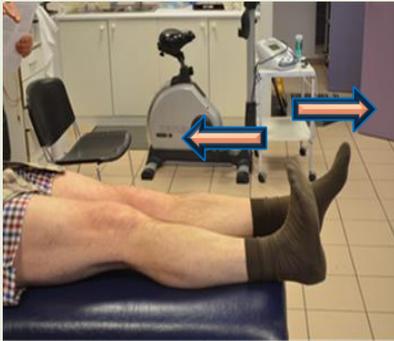




PROGRAMME D'AUTO REEDUCATION APRES CHIRURGIE DU GENOU

Chaque mouvement doit être **INDOLORE** et effectué en **DOUCEUR**
Effectuer les exercices 3 fois / jour. **Répéter chaque exercice 3 à 5 fois**

Exercice pour prévenir le risque de phlébite



Bougez le pied d'avant en arrière en étirant vos mollets. Seules les chevilles travaillent, les jambes ne bougent pas. Faire l'exercice 20 fois par pied.
Répétez fréquemment l'exercice.

Exercice de renforcement musculaire du Quadriceps



Pressez l'arrière du genou contre le sol.
Soulevez la jambe opérée de 10 cm. Tenez la position 5 à 10 secondes.
Abaissez lentement la jambe.

Exercice de flexion



Asseyez-vous en laissant reposer toute la cuisse sur la chaise ou sur le lit.
Fléchissez la jambe afin que le pied arrive sous la chaise. Tenez la position 5 à 10 secondes.

Exercice de flexion



Fléchissez le genou en pressant le talon contre le sol. Ramenez le talon vers la fesse.
Le pied glisse sur le sol/tapis.
Étirez la jambe.

Exercice de co-contraction Ischio-Jambiers et Quadriceps en position statique



Pressez l'arrière de votre genou contre le sol/tapis. Tenez la position 5 à 10 secondes, puis revenez à une position décontractée.

Exercice d'étirement des Ischio-Jambiers



Placez un coussin sous le talon.
Décontractez-vous et restez allongé(e) en étirant le genou aussi longtemps que vous pourrez.