

L'intervention

Vous venez d'être opéré-e du genou pour une arthroscopie. Cette intervention est une exploration visuelle de la cavité articulaire au moyen d'un arthroscope, dans un but diagnostique et/ou thérapeutique. Elle est pratiquée sous anesthésie générale ou rachis-anesthésie. L'intervention peut se porter sur les ménisques, la membrane articulaire, le cartilage, les ligaments, etc.

Afin de diminuer les douleurs et l'œdème (gonflement) du genou, il est important d'appliquer des poches de glace durant 30 minutes, deux à trois fois par jour dès votre retour à la maison.

Suite de la rééducation dès la sortie de l'hôpital

Dès votre réveil :

- Votre genou sera mobilisé le plus tôt possible pour éviter l'apparition d'adhérences et l'enraidissement.
- Les physiothérapeutes entameront avec vous une tonification musculaire pour lutter contre l'amyotrophie du quadriceps (fonte du muscle antérieur de la cuisse).
- Les cannes sont optionnelles, votre chirurgien vous donnera des consignes personnalisées.
- De la physiothérapie ambulatoire n'est en principe pas nécessaire. Dans le cas contraire, c'est votre chirurgien qui prendra la décision.
- Pendant deux semaines, restez tranquille. Limitez-vous aux exercices enseignés et à la marche.

Reprise des activités sportives

La reprise des activités sportives peut commencer environ 4-6 semaines après l'opération, en accord avec votre chirurgien. Tout dépend de l'opération et du type de sport.

Contact

Hôpital de la Providence
Service de physiothérapie
Tél. +41 32 720 34 50 ou +41 32 720 34 99
hdp-physio@providence.ch

Hôpital de la Providence · Faubourg de l'Hôpital 81 · CH-2000 Neuchâtel · Tél. +41 32 720 30 30
www.hopital-providence.ch



l'ARTHROSCOPIE du
du genou


LA PROVIDENCE
Hôpital

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

La marche

En fonction de l'opération et des douleurs, vous devrez marcher avec des cannes durant quelques jours. La charge autorisée sur la jambe opérée sera déterminée par votre chirurgien.

Marche à trois temps



- Avancez les cannes.



- Avancez la jambe opérée jusqu'aux cannes.



- Ramenez l'autre jambe à côté de la première.

Marche à deux temps

- Avancez les cannes en même temps que la jambe opérée.
- Avancez l'autre jambe en avant de la première.

Les escaliers

A la montée

- Montez la jambe non opérée sur la marche supérieure, en laissant les cannes en bas.
- Montez la jambe opérée sur la même marche et ramenez les cannes en même temps.

A la descente

- Descendez les cannes sur la marche inférieure.
- Descendez la jambe opérée.
- Descendez la jambe non opérée.

Utilisation de la rampe

- S'il y a une rampe, profitez de l'utiliser.
- Tenez vos deux cannes dans une seule main, comme sur les illustrations ci-dessous.



Exercices de rééducation

Afin que votre jambe opérée retrouve mobilité et force, il est important de pratiquer régulièrement des exercices. Pour chaque exercice, effectuez **10 à 30 répétitions, trois fois par jour**. Les exercices ne doivent pas provoquer de douleurs supplémentaires.



- Le membre inférieur en extension maximale (jambe tendue), remonter votre rotule en faisant semblant d'écraser quelque chose sous votre genou et en tirant votre pointe de pied vers vous.
- Tenir cette contraction pendant 10 secondes.



- Genou tendu au maximum, décoller le talon du plan du lit.
- Garder la position 10 secondes.



- Mettre une bouteille ou un linge roulé sous le genou, lever le talon, pointe des pieds vers vous, en gardant le contact avec la bouteille.
- Tenir 10 secondes.



- Plier et tendre le genou opéré le plus loin possible en faisant glisser le talon sur le lit.



Pour améliorer la mobilité de la rotule :

- Avec les mains, faire coulisser la rotule de haut en bas et de gauche à droite.



- En position assise, tendez le genou, tirez la pointe du pied vers vous et tenez ainsi avec la jambe tendue
- Gardez la position 10 secondes.



- En position assise, tendez la jambe en avant, gardez le dos bien droit et penchez-vous en avant. Vous devez ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse.
- Maintenez cette position d'étirement environ 20 secondes.



- En position debout, amenez le talon vers la fesse.



- En position debout, tendez la jambe opérée en arrière (sans creuser le dos) et appuyez le talon au sol. Vous devez ressentir un étirement dans le mollet.
- Maintenez cette position d'étirement environ 20 secondes.



- En position debout, levez le genou à 90° devant vous,