

## L'intervention

Vous venez d'être opéré-e du genou pour une ostéotomie de valgisation ou varisation du tibia ou du fémur. Le but de cette intervention, qui corrige l'axe de la jambe, est de diminuer les contraintes appliquées sur la zone atteinte par l'arthrose ou par une lésion localisée du cartilage.

Durant votre hospitalisation, le personnel soignant va vous fournir des poches de glace. Afin de diminuer les douleurs et l'œdème (gonflement) du genou, il est important de les appliquer 30 minutes, deux à trois fois par jour. Lors de votre retour à la maison, vous pouvez continuer à utiliser la glace pour soulager la douleur.

## Contact

Hôpital de la Providence  
Service de physiothérapie  
Faubourg de l'Hôpital 81  
CH-2000 Neuchâtel  
Tél. +41 32 720 34 50 ou +41 32 720 34 99  
[hdp-physio@providence.ch](mailto:hdp-physio@providence.ch)



OSTÉOTOMIE de valgisation ou  
varisation du tibia ou du fémur

Hôpital de la Providence · Faubourg de l'Hôpital 81 · CH-2000 Neuchâtel · Tél. +41 32 720 30 30  
[www.hopital-providence.ch](http://www.hopital-providence.ch)

  
LA PROVIDENCE  
Hôpital

SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

## Suite de la rééducation dès la sortie de l'hôpital

Dès votre sortie de l'hôpital, la rééducation continuera avec 2 ou 3 séances de physiothérapie par semaine et des exercices à faire quotidiennement à la maison. Il est important de prendre rapidement contact avec le physiothérapeute de votre choix afin d'éviter une pause trop longue dans la rééducation entre votre retour à domicile et la première séance de physiothérapie. Il est tout à fait possible de poursuivre votre rééducation en ambulatoire à l'Hôpital de la Providence.

## La marche

Vous marcherez avec deux cannes et une attelle pour le genou pendant environ huit semaines. Vous ne pourrez pas forcément appuyer tout le poids du corps sur votre jambe opérée, suivez bien les indications de votre chirurgien et de votre physiothérapeute.

### 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.

Le port de l'attelle est obligatoire pour la marche et durant la nuit. Il est néanmoins recommandé de l'enlever de temps à autre pendant la journée lorsque vous êtes couché-e pour que votre genou se tende bien.

## 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.



Pour stimuler la circulation :

- Bouger les chevilles d'avant en arrière (ne pas faire des cercles !)
- Exercice à effectuer 30 fois de suite.



Pour améliorer la flexion du genou :

- Pliez votre genou en glissant votre talon sur le lit progressivement jusqu'à 90°



Pour renforcer le muscle de la cuisse :

- Écraser le genou contre le lit.



- 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.



Pour améliorer la mobilité de la rotule :

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