

PROTOCOLE DE REEDUCATION

VISCOSUPPLEMENTATION / PRP GENOU ARTHROSE

Principe : pas d'attelle, appui complet

J0-J10 - Lutte contre l'épanchement

- Glace : 4 fois par jour, 20 mn pendant 2 à 3 jours après injection.
- Repos relatif avec modération des activités en charge pendant 10 jours.

J10 - Début de la rééducation

- Glace.
- Contractions isométriques précoces du quadriceps.

J10-J21 - Récupération progressive de la mobilité

La flexion. Obtenir rapidement 90° puis gagner en amplitude par des mouvements actifs et actifs aidés. Les techniques de travail contre résistance des antagonistes type contracter-relâcher doivent permettre de récupérer la totalité de l'amplitude en flexion.

Dr Jean-Charles GRILLO

Interdits > la flexion forcée en charge

L'extension

Récupération rapide du verrouillage actif de l'articulation avec travail électif du vaste interne. Prévention du flessum (*fréquent*) avec étirement de la chaîne musculaire postérieure et mobilisation passive manuelle de rotule.

Récupération du schéma de marche avec appui complet

J21-J45 - Récupération musculaire

- Isométrique.
- Quadriceps : en travail statique intermittent, la charge appliquée sur la tubérosité tibiale antérieure en utilisant des charges lourdes pour un travail spécifique du vaste interne.
- Ischio-jambiers : 15°, 30°, 60° de flexion, hanches fléchies.
- Triceps : en insistant sur les jumeaux.

Interdits > la flexion forcée en charge, la rééducation dynamique, les exercices en charge en appui monopodal avec impulsion ou réception.

LUTTE CONTRE LES DEVIATIONS AXIALES

Genou varum

- Exercices de décoaptation fémoro-tibiale interne.
- Travail des haubans externes.
- Étirements des adducteurs.

Genou valgum

- Exercices de décoaptation fémoro-tibiale externe.
- Étirement du tenseur du fascia lata.
- Travail des adducteurs.

Incidents possibles

- Hydarthrose : repos, AINS, drainages et contacter l'équipe chirurgicale en cas de persistance ou de récurrence.
- Douleurs secondaires : mise en place d'un traitement médical spécifique et contacter l'équipe chirurgicale.

Conseil d'économie articulaire

- Privilégier les activités en décharge articulaire : vélo, natation.
- Entretien de la qualité musculaire grâce à la pratique régulière d'une auto rééducation.