RÉÉDUCATION APRÈS PROTHÈSE DE GENOU

Prothèse totale de genou, PTG

Retrouver la flexion, l'extension et la marche après l'opération.

APRÈS UNE OPÉRATION OU UNE FRACTURE

LES PREMIÈRES SEMAINES COMPTENT BEAUCOUP POUR LA MOBILITÉ DU GENOU : ON BOUGE TOUS LES JOURS.

BON À SAVOIR

Après une prothèse totale de genou, la rééducation commence très tôt. Les objectifs sont de récupérer l'extension complète, une flexion suffisante pour les escaliers et le vélo, et une marche sans boiterie. Le genou reste gonflé et chaud plusieurs semaines, parfois quelques mois : c'est attendu. Les exercices réguliers à la maison complètent les séances.

Ce qui aide

- Faites vos exercices plusieurs fois par jour, même courts.
- Allongez la jambe à plat plusieurs fois par jour pour l'extension.
- Glacez le genou après les exercices si cela vous soulage.

Ce qui freine

- Garder un coussin sous le genou pendant le repos.
- Rester assis longtemps sans bouger.
- Arrêter les cannes avant d'avoir une marche sans boiterie.

LE PETIT PLUS Prendre l'antalgique prescrit avant les exercices, selon les horaires indiqués par votre médecin, aide à progresser.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Serrer la cuisse

Jambe tendue, écrasez une petite serviette roulée sous le genou en contractant la cuisse, tenez 5 secondes.

3 séries de 10

Dès les premiers jours

2 Talon qui glisse

Allongé ou assis, faites glisser le talon vers vous pour plier le genou, puis tendez.

2 séries de 15, 3 fois par jour

Dès les premiers jours

3 Assis-debout

Levez-vous d'une chaise haute sans les mains si possible, rasseyez-vous lentement.

3 séries de 8

Quand la marche est assurée

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- le mollet devient gonflé, chaud, douloureux ;
- vous êtes essoufflé ou avez mal dans la poitrine ;
- la cicatrice coule, rougit, le genou devient de plus en plus douloureux ou vous avez de la fièvre ;
- le genou plie de moins en moins d'une semaine à l'autre.

Essoufflement brutal ou douleur dans la poitrine après l'opération : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18