

Jours post-opération	Objectif	Actions
J1	Informations au patient	Informations de prévention et des mouvements contre-indiqués
	Premier levé	Levé fauteuil Si possible marche avec déambulateur, quelques pas
	Récupérer les amplitudes articulaires	Massage, mobilisations douces
J2	Récupérer les amplitudes articulaires	Massage, mobilisations actives
	Récupération de la marche	Marche jusqu'à la salle de bain
J3	Récupérer les amplitudes articulaires	Massage, mobilisations actives
	Renforcement musculaire	Exercices contre résistance Exercices d'auto-kiné debout
	Récupération de la marche	Marche dans le couloir Passage aux cannes anglaises
J4-J5	Récupérer les amplitudes articulaires et force musculaire	Massage, mobilisations actives résistées
	Récupération de la marche	Marche couloir + escaliers (non alternés) + apprentissage ramassage d'objet
J5-J7	Accueil du patient en centre de rééducation	Transfert de la clinique/hôpital en centre Établir le programme de rééducation
J6	Évaluation	Bilan kiné : articulaire, musculaire, cicatrice, douleur et fonctionnel
J6-J14	Lutter contre la douleur	Effet antalgique : massages, cryothérapie, TENS
	Lutter contre l'œdème	Drainage Lymphatique Manuel/Pressothérapie (si prescrits),



Retrouvez-nous sur :



 contact@physiostudent.fr

		position en déclive et travail musculaire
	Récupérer les amplitudes articulaires	Mobilisations passives et actives aidées en Flexion/Extension/ABD + pouliothérapie Selon voie d'abord : pas de RE ou RI
	Renforcement musculaire	Électrothérapie excitomotrice du quadriceps Pouliothérapie Travail des différents groupes musculaires Travail de l'équilibre du bassin ABD en isométrique (pas de presse) Proprioception en appui bipodal
	Autonomiser	Travail des transferts et déplacement en fauteuil roulant si besoin Équilibre bipodal Travail de la marche
J11-J21	Réévaluation	Bilan kiné : amplitude, force musculaire, marche, douleur, Get up and Go, etc.
	Lutter contre les adhérences cicatricielles	Massage, drainage Dès cicatrisation : massage spécifique et vacuothérapie
	Récupération articulaire	Flexion > 90°, extension = 0° Mobilisation passive et active aidée Vélo sans résistance Balnéothérapie (selon prescription et état de la cicatrice)
	Renforcement	ABD, muscles de la hanche en bipodal et unipodal



Retrouvez-nous sur :



 contact@physiostudent.fr

	Autonomiser	Équilibre bipodal Travail de la marche, passage d'obstacles Correction du schéma de marche
J26-J35	Parfaire l'autonomie	Proprioception, équilibre monopodal Escaliers enchaînés Travail du schéma de marche Apprentissage du ramassage d'objet
	Travail de l'endurance musculaire	Vélo avec résistance (max 20 Watt) Tapis de marche
J35-J36	Évaluation finale Assurer le retour à domicile en toute sécurité	Bilan kiné S'assurer que le patient possède les aides techniques nécessaires Conseils : pas de charges lourdes, éviter station assise/debout prolongée, vélo/natation/marche



Retrouvez-nous sur :



 contact@physiostudent.fr