

Jours post-opératoire	Objectif	Actions
J1	Récupérer les amplitudes articulaires	Massage, mobilisations douces ⇒ Flexion passive environ 40°
	Premier levé	Levé fauteuil Marche de quelques pas avec déambulateur si possible
J2	Récupérer les amplitudes articulaires et renforcement musculaire	Massage, mobilisations actives ⇒ Flexion passive environ 70°
	Récupération de la marche	Marche jusqu'à la salle de bain
J3	Récupérer les amplitudes articulaires	Massage, mobilisations actives ⇒ Flexion passive environ 90°
	Renforcement musculaire	Exercices contre résistance Exercices auto-kiné
	Récupération de la marche	Marche dans le couloir Passage aux cannes anglaises
J4	Récupérer les amplitudes articulaires et la force musculaire	Massage, mobilisations actives contre résistance
	Récupération de la marche	Marche couloir + escaliers (non alternés) + apprentissage ramassage d'objet
J5	Accueil du patient en centre de rééducation	Transfert du patient de l'hôpital/clinique vers un centre de rééducation. Établir le programme de rééducation
J6	Évaluation	Bilan kiné : articulaire, musculaire, cicatrice, douleur et fonctionnel (marche...)
J5-J15	Lutter contre la douleur	Effet antalgique : massage, cryothérapie, TENS, ultrasons, etc.
	Lutter contre l'œdème	Drainage lymphatique manuel/Pressothérapie (si prescrits), position en déclive et travail musculaire



Retrouvez-nous sur :



 contact@physiostudent.fr

J16-J26	Récupérer les amplitudes articulaires	Mobilisations passives et actives aidées en Flexion/Extension + Pouliothérapie + Arthromoteur Mobilisation passive de la rotule
	Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Électrothérapie excitomotrice du quadriceps ⇒ Pouliothérapie ⇒ Travail des différents groupes musculaires en isométrique et concentrique ⇒ Travail de verrouillage du genou en position debout ⇒ Proprioception en appui bipodal et en chaîne cinétique ouverte
	Autonomiser	Travail des transferts et déplacement en fauteuil roulant si besoin Équilibre bipodal Travail de la marche
	Réévaluation	Bilan kiné : amplitude articulaire, force musculaire, marche, douleur, Get up and Go...
J16-J26	Lutter contre les adhérences cicatricielles	Massage, drainage Dès cicatrisation : massage spécifique et vacuothérapie (J21)
	Récupération articulaire	Flexion > 90°, extension = 0° Mobilisation passive et active aidée Vélo sans résistance Balanéothérapie (selon prescription et état de la cicatrice) Travail excentrique ischio-jambier si flexum
	Renforcement	ABD, muscles de la hanche en bipodal et unipodal
	Autonomiser	Équilibre bipodal Travail de la marche, passage d'obstacles et des escaliers Correction du schéma de marche



Retrouvez-nous sur :



 contact@physiostudent.fr

J26-J35	Parfaire l'autonomie	Proprioception, équilibre monopodal Escaliers enchaînés Travail du schéma de marche
	Travail de l'endurance musculaire	Vélo avec résistance (max 10 Watt) : Flexion > 100° Travail verrouillage quadriceps : proprioception, tapis, chaîne cinétique fermée, presse (sans dépasser 90° de flexion), balnéothérapie
J35-J36	Évaluation finale	Bilan kiné
	Assurer le retour à domicile en toute sécurité	S'assurer que le patient possède les aides techniques nécessaires



Retrouvez-nous sur :



 contact@physiostudent.fr