



Jours post-opération	Objectif	Actions
Phase 1 : J0-J21	Lutter contre la douleur	Effet antalgique : massage, cryothérapie, TENS
	Lutter contre les troubles trophiques	Drainage Lymphatique Manuel/Pressothérapie (si prescrits) Position en déclive Bas de contention Pompage veineux : Flex/ext cheville
	Récupérer les amplitudes articulaires	Flex > 90°, Ext = 0° (étirement chaîne postérieure) Massage, mobilisation rotule et genou Arthromoteur
	Reprise de la marche	Marche avec 2 cannes anglaises (avec ou sans orthèse selon le chirurgien)
	Renforcement musculaire	<u>Quadriceps</u> : électrostimulation, écraser coussin, isométrique, verrouillage en chaîne cinétique ouverte <u>Isquio-jambiers</u> : écraser coussin, flexion en actif aidée <u>Triceps</u> : en chaîne cinétique fermée
A partir J10	Proprioception	Assis (skate) ou debout (avec ou sans orthèse selon chirurgien)
A partir J15	Renforcement musculaire	Quadriceps : travail à la presse Isquio-jambiers : Flexion contre pesanteur en decubitus ventral Travail excentrique contre résistance Verrouillage
Phase 2 : J21-J30	Lutter contre les adhérences	Mobilisation de la cicatrice, vacuothérapie
	Récupérer les amplitudes articulaires et force musculaire	En chaîne fermée en charge En chaîne ouverte en isométrique sans résistance Kabath avec résistance : partie distale fémur puis proximale du tibia Travail actif agoniste/antagoniste Excitomoteur (écrase coussin)





		Balnéothérapie Vélo sans résistance
	Récupération de la marche	Diminution progressive de l'usage des cannes J30 : marche sans cannes + escaliers + proprioception en bipodal
Phase 3 : J30-J60	Récupérer les amplitudes articulaires et force musculaire	Chaine ouverte avec résistance : <u>Isquio-jambiers</u> : J45 <u>Quadriceps</u> : J60 (+ travail en excentrique puis concentrique contre pesanteur)
	Récupération de la marche	Correction du schéma de marche Proprioception en monopodal
Phase 4 : A partir de 2 mois	Préparer la reprise de l'activité sportive	Proprioception avec yeux fermés Tapis de course : trotter Vélo Natation : battements de pieds Sportif : répétition des gestes techniques sur terrain stable puis instable

