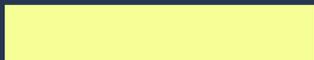


PHYSIOTHÉRAPIE

LUXATION DE ROTULE

programme d'exercices

par l'équipe de
physiothérapeute du
CHU Sainte-Justine



La luxation de la rotule se produit lorsque la rotule se déplace, le plus souvent vers l'extérieur. Elle peut revenir d'elle-même à sa position, mais parfois il est nécessaire qu'elle soit remise en place par un médecin. Des radiographies sont toujours suggérées pour éliminer la possibilité d'une fracture associée. Suite à une luxation de rotule, le genou enfle beaucoup et la douleur apparaît rapidement.

Après un premier évènement, la physiothérapie est nécessaire pour rétablir le genou et éviter les récurrences. On peut s'attendre à retour aux sports après 12 semaines minimum. Pour les cas de luxations multiples, une discussion avec un orthopédiste s'impose. La majorité du temps une orthèse sera prescrite pour les 3 à 4 premières semaines, mais vous pouvez marcher avec l'orthèse qui vous garde en extension.

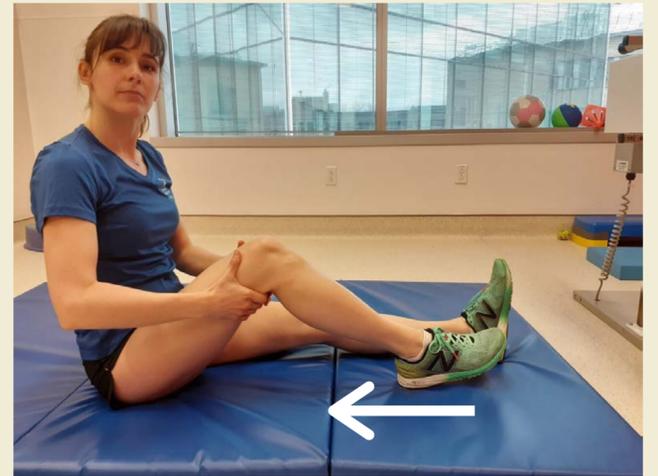
Les exercices sont à faire 3 à 5 fois semaines pour 12 semaines

Nous verrons aujourd'hui 3 phases d'exercices à traverser pour rétablir votre genou. La phase 1 est à débiter dès la première semaine, sans orthèse, puis vous pouvez progresser aux phases 2 et 3 lorsque les exercices sont trop faciles, mais peu importe votre évolution, vous ne pouvez pas pratiquer de sports avant 3 mois

PHASE 1

1. Flexion du genou

- **Position:** Sur le dos
- **Action:** Glisser doucement le talon vers votre fesse à l'aide des mains. Arrêter à la douleur, et revenir
- **Répétitions:** 10 fois



2. Extension du genou

- **Position:** Sur le dos avec la jambe la plus étendue possible
- **Action:**
 - Tenter de descendre le genou en enfonçant la jambe vers le plancher
 - Maintenir la contraction 10 secondes
- **Répétitions:** 10 fois x tenir 10 secondes



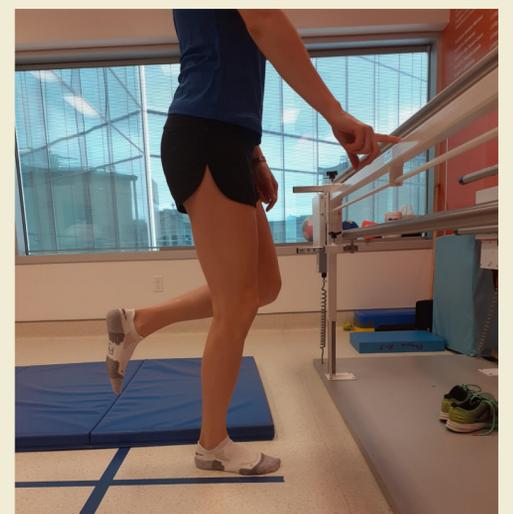
3. Levée de la jambe tendue

- **Position:** Sur le dos avec la jambe la plus étendue possible
- **Action:**
 - Placer la jambe la plus étendue possible
 - Lever le pied du sol en maintenant la jambe la plus droite possible
- **Répétitions:** 10 fois



4. Équilibre sur un pied

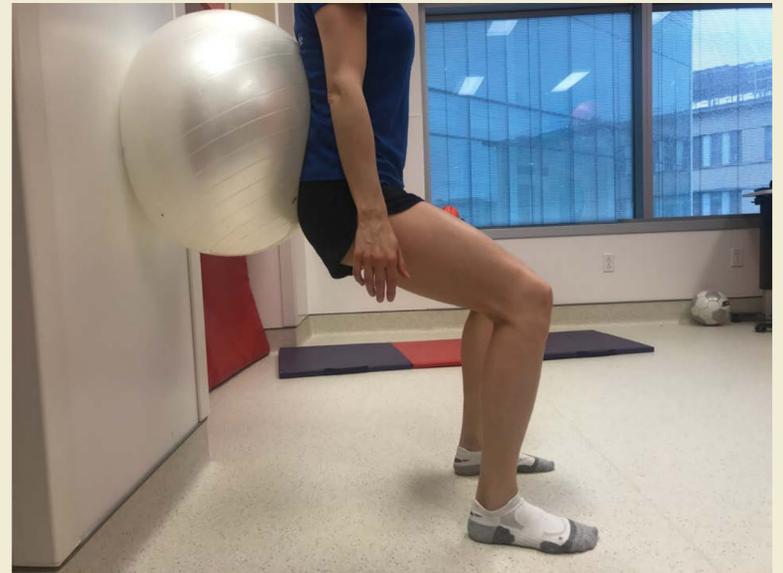
- **Position:** Debout en équilibre sur la jambe blessée avec un doigt en appui sur une chaise
- **Action:** Tenter de garder la position et si possible de ne pas tenir la chaise
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes



PHASE 2

1. Squat au mur

- **Position:**
 - Debout contre le mur avec un ballon entre vos dos et le mur
 - Placez vos pieds à la largeur des épaules, en sorte de former un angle de 45 degrés avec le mur
- **Action:**
 - Pliez vos genoux en gardant le dos droit et la rotule alignée avec le 2ème orteil, sans que les genoux dépassent les chevilles
 - Retournez lentement à la position de départ, puis répétez
 - Important: Remontez dès que vous ressentez une douleur
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



2. Pont unipodal

- **Position:** Couché sur le dos avec la jambe non atteinte dans les airs
- **Action:** Lever les fesses et redescendre en contrôle sur la jambe blessée
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



3. Équilibre

- **Position/Action:** Même exercice qu'à la phase 1 de se placer en équilibre sur un pied, mais cette fois ci pour ajouter de la difficulté, le faire sur un coussin ou même ajouter une épreuve avec les bras comme lancer un ballon
- **Répétitions:** 3 x tenir 30 secondes



PHASE 3

1. Squat sur une jambe

- **Position:**
 - Placez-vous sur en équilibre sur votre jambe atteinte avec le genou de la jambe non blessée au mur
 - Attention: Ne pas coller la hanche au mur
- **Action:** descendre en squat sur la jambe atteinte tout en poussant sur le mur avec l'autre genou. Gardez le genou aligné avec le 2ème orteil en descendant
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



2. Ischio-jambiers avancé

- **Position:** même exercice que dans la phase deux, sauf que cette fois-ci, déposer le talon sur une chaise, et lever les fesses. Attention que votre genou soit plié, et non étendu complètement
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions



3. Équilibre avancé

- **Position/Action:** Tenez-vous sur une jambe
- **Action:**
 - allez toucher les orteils de la même jambe avec la main opposée.
 - Important: Fléchissez aux hanches et non le bas du dos, vous pouvez aider en pliant le genou
 - Gardez le dos droit ainsi que la tête dans l'axe
 - Gardez le genou aligné avec le 2ème orteil
- **Répétitions:** 3 x 15 répétitions

