

PHYSIOTHÉRAPIE

# PRÉ- OPÉRATOIRE DU GENOU

programme d'exercices

par l'équipe de  
physiothérapeute du  
CHU Sainte-Justine

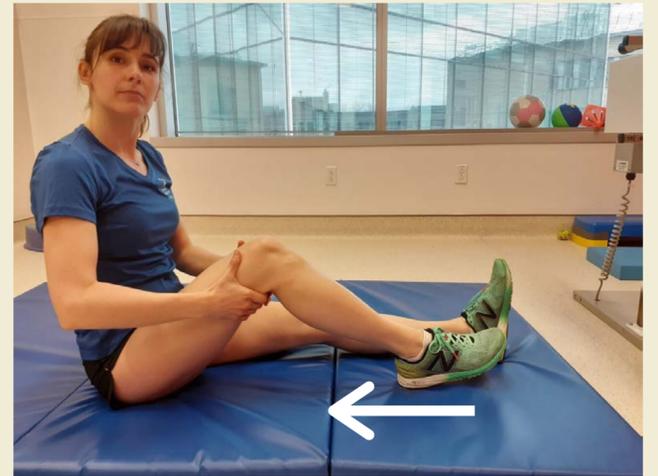
Si vous êtes en attente d'une chirurgie au genou, il est important de faire des exercices, pour être le plus en forme possible pour la chirurgie. Plus votre jambe est forte avant la chirurgie, plus votre réadaptation sera facile après la chirurgie. Nous vous suggérons un programme à faire trois fois par semaine pour vous aider.

vous trouverez dans ce vidéo des exercices divisés en 3 phases selon votre capacité. Si vous êtes déjà au niveau de la phase trois, ces exercices peuvent être poursuivis jusqu'à l'opération pour maintenir votre force musculaire et votre équilibre.

## 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



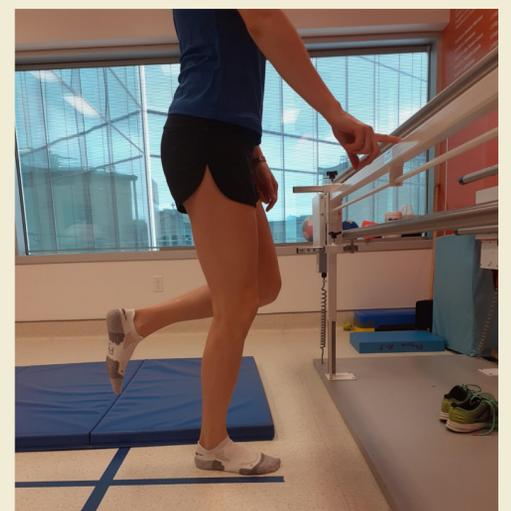
### 3. Levée de la jambe tendue

- **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

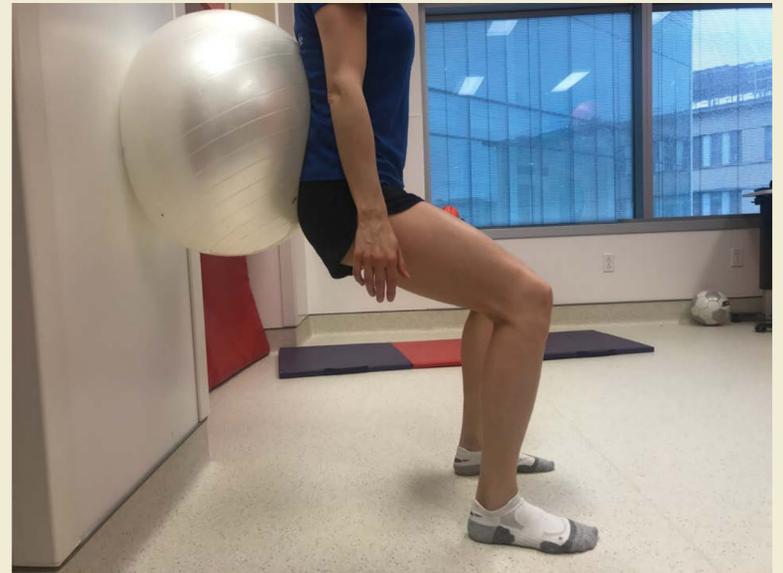
- **Position:** Debout en équilibre sur la jambe blessée avec un doigt en appui sur une chaise
- **Action:** Tenter de garder la position et si possible de ne pas tenir la chaise
- **Répétitions:** 3 x 30 secondes



## 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

