

# Post-op genou

## PROGRAMME D'EXERCICES

Par: Lily Trang Thao Huynh, Marie-Élaine Poliquin et Mélanie Sarda, physiothérapeutes

### Contraction isométrique du quadriceps

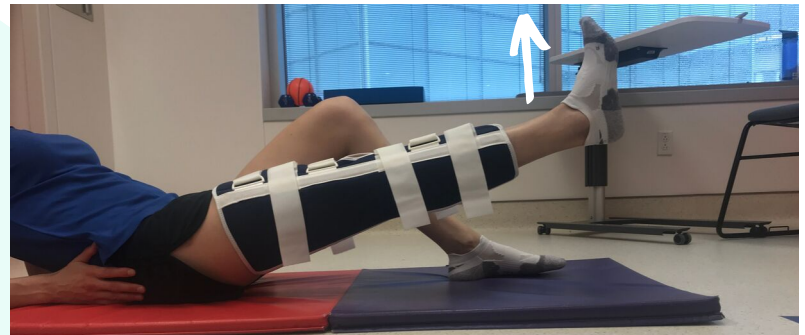
" En position couchée sur le dos ou assise avec la jambe tendue, **poussez le genou vers la bas en essayant d'écraser le sol et maintenez**"



Répétitions: 10 fois, maintenez 10 secondes

### Levée de la jambe tendue avec orthèse

" En position couchée ou semi-couchée, **levez la jambe du sol en la gardant bien tendue**"



Répétitions: 10 fois

### Abduction de la hanche avec orthèse

"Couchez vous sur le côté opposé à votre jambe blessée et **soulevez-la vers la haut en gardant le pied bien parallèle au sol et la cuisse alignée avec le corps**"



Répétitions: 10 fois

### Mouvements circulatoires de la cheville

" En position assise ou couchée sur le dos, **faites des cercles avec votre pied**"



Répétitions: pendant 2 minutes