



# CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES

## GUIDE DE RÉÉDUCATION DE LA PROTHÈSE TOTALE DU GENOU





## RÉÉDUCATION DES PTG

Vous allez être opéré d'une **Prothèse Totale de Genou**. Cette opération va vous permettre de reprendre vos activités en diminuant vos gênes et vos douleurs .

**Les suites de l'intervention permettent une reprise progressive des activités**, en fonction de la cicatrisation articulaire, musculaire et cutanée. Le délai peut varier selon les patients.

Afin d'éviter d'éventuelles complications, certaines précautions sont à prendre. Elles sont expliquées et illustrées dans ce livret et vous seront rappelées par votre kinésithérapeute qui vous accompagnera tout au long de votre rééducation.



## LA RÉÉDUCATION À L'HÔPITAL

Vous serez pris en charge quotidiennement jusqu'à votre sortie par les kinésithérapeutes de l'hôpital.



La rééducation démarre au plus tôt et vise principalement à :

- Diminuer les douleurs
- Restaurer la mobilité du genou
- Obtenir le verrouillage actif du genou en extension
- Sécuriser votre indépendance fonctionnelle

**Vous allez marcher très vite !**

En dehors des séances avec le kinésithérapeute, il faudra répéter ces exercices régulièrement .

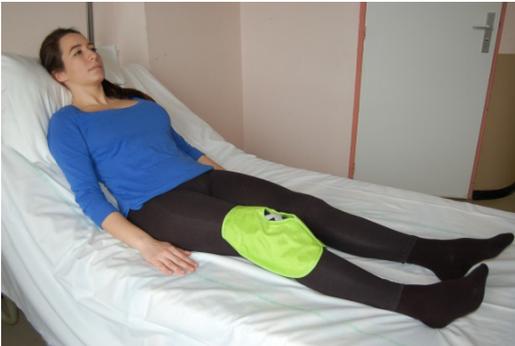
Pour bien vivre avec votre prothèse totale de genou, votre coopération est indispensable.

## CONSEILS PENDANT ET APRÈS VOTRE HOSPITALISATION

Prenez régulièrement vos antalgiques.



Glacez votre genou 15 à 30 minutes plusieurs fois par jour et le soir.



Ne mettez pas de coussin sous votre genou.



CONSEILS PENDANT ET APRÈS VOTRE HOSPITALISATION

Pour vous asseoir, avancez la jambe opérée pour ne pas fléchir brutalement le genou.



Alternez les positions (en insistant sur l'extension, jambe tendue).



PROGRAMME D'EXERCICES PRÉ ET POST OPÉRATOIRES



# EXERCICES DE RÉÉDUCATION

## POURQUOI UN TEL PROGRAMME ?

Réaliser des exercices physiques est important pour tous et à tout âge en particulier lorsqu'on souffre d'arthrose. Ce programme a pour but :

- D'augmenter ou de maintenir l'amplitude des mouvements.
- D'augmenter ou de maintenir la force musculaire.
- D'augmenter la stabilité des articulations.
- D'aider à faire plus facilement vos activités quotidiennes.
- De faciliter la marche.
- De diminuer les douleurs.

Vous trouverez dans ce guide, quelques exercices simples pour vous permettre de progresser .

### Exercices de mobilisation des chevilles : flexion / extension

Répétez cet exercice plusieurs fois par jour.



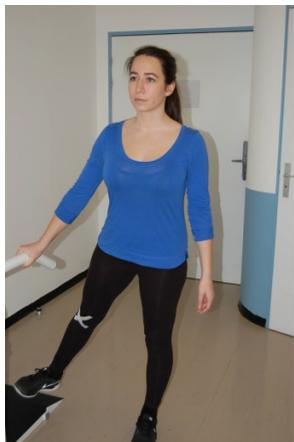
### Exercices de renforcement musculaire : travail du quadriceps

Répétez cet exercice plusieurs fois par jour.



*Contractez les muscles avant de la cuisse en plaquant l'arrière de votre genou contre le coussin.*

### Exercices de renforcement des muscles du membre inférieur



*Tenez-vous fermement à un support puis déplacez doucement votre jambe vers l'extérieur. Ne basculez pas sur le côté pendant cet exercice.*

*A faire 5 fois côté prothèse. Puis repos . Puis 5 fois côté opposé à la prothèse.*

### Exercices de renforcement musculaire et de mobilisation : flexion de la hanche en position debout

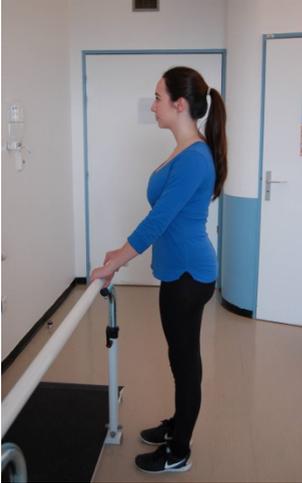
Répéter plusieurs fois par jour.



*En vous tenant à un support stable, montez doucement le genou.*

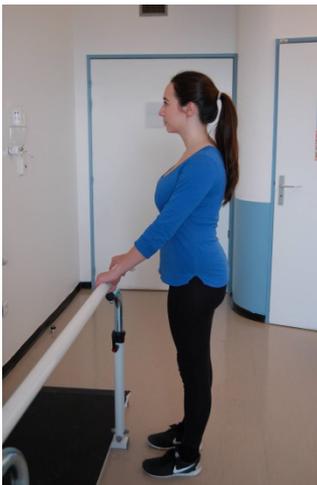
Exercice de renforcement et d'assouplissement :

Répéter plusieurs fois par jour.



*Tenez-vous à un support stable. Pliez doucement vos genoux jusqu'à être dans une position confortable. Puis remettez-vous en position debout. Ne pas basculez vers l'avant au cours de cet exercice et garder les pieds bien à plat sur le sol.*

Exercice de renforcement musculaire et de mobilisation : soulever les talons



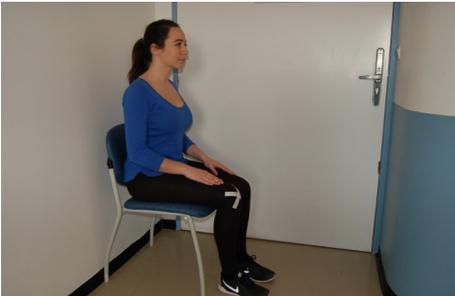
*En vous tenant à un support stable, mettez-vous doucement sur la pointe des pieds. Ne basculez pas vers l'avant pendant cet exercice et gardez la jambe bien droite.*

# TRAVAIL DU VERROUILLAGE DU GENOU: LE QUADRICEPS

En extension complète, levez le membre inférieur 10 secondes puis relâchez 10 secondes .A faire 10 fois de suite.



*Idem en position assise*



## TRAVAIL DE FLEXION ACTIVE DU GENOU



*En partant de l'extension, faites glisser le talon vers la fesse pour plier le genou puis relâchez.*



*Tenez-vous à un support stable. Montez le talon vers la fesse pour plier le genou*

## CONSEILS

**Marchez** régulièrement en utilisant les 2 cannes (environ 3 semaines) puis 1 seule du coté opposé à la prothèse .



**Les escaliers:**



La jambe opérée descend la première.



La jambe non opérée monte la première.

## CONSEILS

### LA TOILETTE :

- Evitez les bains
- Prférez la douche avec un tapis antidérapant
- Adaptez une barre murale pour plus de sécurité

### AIDES TECHNIQUES :

- Réhausseur de toilettes
- Pince de préhension à long manche
- Chausse-pied à long manche
- Chaussons fermés

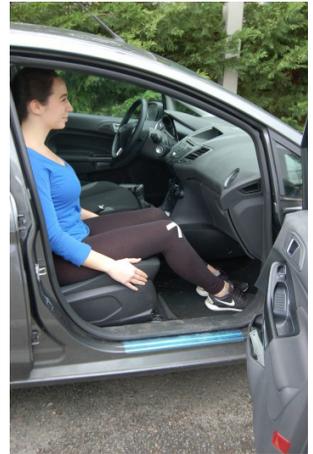


### LA VOITURE :

Vous pourrez sortir de l'hôpital dans votre voiture, coté passager en reculant au maximum le fauteuil.

La reprise de la conduite se fait aux alentours d'un mois et demi après l'intervention.

Eviter les longs trajets pendant les trois premiers mois et faites de vraies pauses pendant lesquelles vous marcherez (pour détendre votre articulation).



### MÉNAGEZ VOS ARTICULATIONS :

- Evitez de porter des charges lourdes (équilibrez les charges sur les deux bras).
- Evitez de piétiner.
- Eviter les kilos superflus.

Après les séances d'exercices ou de rééducation, vous pouvez avoir mal, c'est normal. Il faut donc ajuster l'intensité de ces exercices au jour le jour, en fonction du ressenti de votre genou.

Pensez à **GLACER LA ZONE OPÉRÉE.**

Attention aux **RISQUES DE CHUTES**

Bricolage et jardinage **POSSIBLES**



**SPORTS RECOMMANDÉS:** marche, golf, natation, gymnastique douce, vélo d'appartement, danse de salon...

**SPORTS AUTORISÉS SI EXPÉRIENCE:** vélo sur route, randonnées ski (à un niveau inférieur), aquagym, tennis en double...

**SPORTS NON RECOMMANDÉS:** football, handball, volley-ball, course à pied, tennis en simple, escalade...

**ATTENTION AUX RISQUES DE CHUTES**



## CONCLUSION



Après une prothèse du genou, votre quotidien sera nettement amélioré.

**IL SUFFIT JUSTE DE TENIR COMPTE DE SON ÂGE ET DE SES CAPACITÉS PHYSIQUES POUR PROFITER AU MIEUX DES BÉNÉFICES QUE CETTE PROTHÈSE VOUS AURA APPORTÉ.**







[WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDIE.COM](http://WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDIE.COM)