

DOCTEUR MOURAD KASSAB
Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique Assistant
Chirurgie Orthopédique et Traumatologique

Rééducation d'une ligamentoplastie du genou de type **Droit interne – Demi tendineux (DI - DT).**

- Faire par un kinésithérapeute **45 séances de rééducation** du genou opéré après ligamentoplastie de type **Droit Interne -Demi Tendineux** pour rupture du ligament croisé antérieur.
 - Cannes Anglaises pendant 6 semaines avec appui complet.
 - Orthèse pendant 6 semaines.

Jusqu'au 45^{ème} jour :

- Mobilisation de 0 à 70°, augmentation de 10° de flexion par semaine.
- Récupérer l'extension complète en actif.
- Travail sous glace.
- Travail du quadriceps en élévation du membre inférieur.
- Travail des ischio-jambiers du quadriceps en co-contraction isométrique.
- Travail de flexion sans difficulté en position assise et en actif simple.
- Mobilisation de la rotule.
- Travail du triceps et du tenseur du fascia-lata.
- Etirement progressif des ischio-jambiers.

A partir du 45^{ème} jour :

- Poursuivre le travail jusqu'au 3^{ème} mois selon les mêmes principes sans limitation de la récupération des mobilités après J45.
- Autorisation de vélo si la flexion est suffisante.
- Natation, uniquement le crawl, à 2 mois.
- **Pas de saut, ni de torsion avant la fin du 6^{ème} mois.**

Docteur Mourad KASSAB

Centre Médical Avicenne, 2 avenue Tahar Sfar, El Manar II, 2092, Tunis, Tunisie.