

Dr MOURAD KASSAB
Chirurgie Orthopédique et Traumatologique
Chirurgie du Membre Inférieur – Chirurgie de l'Epaule
Traumatologie du Sport

Ancien Interne des Hôpitaux de Paris
Ancien Chef de Clinique Assistant

Membre de la Société Française de Chirurgie Orthopédique
Membre Titulaire de la Société Française d'Arthroscopie
Membre de l'Académie Américaine des Chirurgiens Orthopédistes
Membre de la Société Nord-Américaine d'Arthroscopie
www.orthokassab.com

REEDUCATION LIGAMENTOPLASTIE DU GENOU

(5 séances par semaine)

- Faire par un kinésithérapeute **60 séances de rééducation** du genou gauche / droit après ligamentoplastie de type **KENNETH-JONES** ou **Droit Interne -Semi-tendineux (DI-DT)** pour rupture du ligament croisé antérieur.
- Cannes anglaises pendant 6 semaines avec appui complet.
- Orthèse pendant 6 semaines.

Jusqu'au 30^{ème} jour :

- mobilisation de 0 à 60°, augmentation de 10° de flexion par semaine
- atteindre 90° à 100° de flexion au bout de 30 jours
- 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
- étirement progressif des ischio-jambiers

A partir du 30^{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 à 2 mois
- Natation, uniquement le crawl, à 2 mois
- Marche rapide sur terrain plat à partir de 3 mois
- Reprise de l'entraînement à 6 mois
- **Pas de saut, ni de torsion avant la fin du 9^{ème} mois**