

PRESCRIPTION DE PHYSIOTHÉRAPIE

Protocole de réadaptation

Ménisectomie

droit gauche)

Date :

Signature de l'orthopédiste :

Soins post-opératoires :

- Ne pas mouiller les plaies avant que les points de sutures ne soient enlevés.
- Les points de sutures seront enlevés lors de la visite de contrôle 10 à 14 jours après l'opération par le CLSC (selon orthopédiste).
- Analgésique, au besoin (acétaminophène, anti-inflammatoire, etc).
- Glace 15 à 20 minutes, au besoin.

Phase 1 (Jour 0 et jour 1) – Post-opératoire Glace 12-15 minutes aux deux heures

MEC	<ul style="list-style-type: none">• Aucune MEC les premières 48h.
Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none">• Exercices circulatoires toutes les heures (tirer et pointer les pieds, 30 répétitions).

Phase 2 (Jour 2 à 7) Glace 12-15 minutes aux deux heures

MEC	<ul style="list-style-type: none">• Débuter la MEC selon tolérance avec les béquilles.
Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none">• Exercices circulatoires• Programme d'exercices :<ul style="list-style-type: none">○ mobilisations de la rotule○ extension passive complète du genou○ flexion genou jusqu'à 90° maximum
Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none">• Contractions isométriques du quadriceps à 0° et SLR• Renforcement isotonique de la hanche et de la cheville

Phase 3 (Semaine 2 à 4)

MEC	<ul style="list-style-type: none">• MEC selon tolérance sans restrictions, sevrer l'aide technique.
Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none">• Flexion complète si pas de suture méniscale, maximum 90° ad 4 semaines post-op si suture méniscale.
Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none">• Poursuivre renforcement musculaire selon tolérance en chaîne fermée.

Phase 4 (4 semaines et plus)

MEC	<ul style="list-style-type: none">• Complète sans aide technique.
Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none">• Flexion et extension complète sans restriction.
Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none">• Poursuivre renforcement musculaire global selon objectifs.• Retour aux activités normales, pas de course ou sauts avant 3 mois.

Dr Joseph Kornacki Dr Dani Massi
 Dr Serge Tohmé Dr Alain Cirkovic

Hôpital de Verdun – 4000 boul. LaSalle – Verdun (Québec) H4G 2A3