

## PRESCRIPTION DE PHYSIOTHÉRAPIE

### Protocole de réadaptation

### Guide d'intervention post-reconstruction du LCA

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).

Phase 1 (Jour 0 et jour 1) – Post-opératoire		Glace 12-15 minutes aux 2 heures
MEC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucune mise en charge avec l'attelle en permanence les premières 48 h.</li> </ul>	
Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices circulatoires toutes les heures (tirer et pointer les pieds, 30 répétitions).</li> </ul>	

Phase 2 (Jour 2 à 7) – Post-opératoire		Glace 12-15 minutes 3-5 fois par jour
MEC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Débuter la MEC selon tolérance avec les béquilles et l'attelle. Sevrer l'attelle à l'intérieur lorsque quad assez fort (SLR avec bon contrôle du quad). Garder l'orthèse à l'extérieur : 3 semaines l'été et 6 semaines l'hiver.</li> <li>• Programme d'exercices : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mise en charge égale debout et transfert de poids</li> </ul> </li> </ul>	
Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices circulatoires.</li> <li>• Programme d'exercices : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mobilisations de la rotule</li> <li>○ extension passive complète du genou</li> <li>○ flexion genou jusqu'à 90° maximum</li> </ul> </li> </ul>	
Renforcement musculaire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programme d'exercices : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ contractions isométriques du quadriceps à 0° et SLR</li> <li>○ renforcement isotonique de la hanche et de la cheville</li> <li>○ renforcement isotonique en co-contractions du quad et ischiojambiers</li> <li>○ stimulation musculaire électrique du quadriceps</li> </ul> </li> </ul>	

Phase 3 (Semaine 2)	
MEC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poursuivre les exercices de la première semaine et ajouter : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mobilisations de la cicatrice dès sa guérison</li> <li>○ débiter proprioception statique</li> </ul> </li> </ul>
Amplitudes articulaires	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexion <math>\geq 90^\circ</math> <b>si pas de suture méniscale associée</b> (avec suture méniscale, attendre 4 semaines post-op pour flexion <math>&gt; 90^\circ</math>).</li> </ul>

Dr Joseph Kornacki     Dr Dani Massie     Dr Serge Tohmé     Dr Alain Cirkovic  
Hôpital de Verdun – 4000 boul. LaSalle – Verdun (Québec) H4G 2A3