

## CONSEILS DE REEDUCATION REGULARISATION MENISCALE

La marche sans canne avec appui total est immédiate. La rééducation peut se concevoir en trois phases successives :

### Phase 1 : J1 à J8

Il s'agit à ce stade d'une simple auto-rééducation afin de permettre le retour à un genou moins gonflé, moins inflammatoire et moins algique.

Des conseils ont été donnés au patient lors de son hospitalisation :

- Mise en déclive fréquente du membre afin de favoriser le retour veineux.
- Cryothérapie systématique et répétée plusieurs fois par jour.
- Pas de marches ni de stations debout longues.
- Pas de flexion articulaire active excessive au-delà de 90°, surtout en charge.
- Postures douces en extension pendant 10 mn.
- Sollicitation quadricipitale isométrique afin de lever la sidération post-chirurgicale.

### Phase 2 : J8 à J21

Le travail rééducatif peut alors débuter, ayant pour objectif la récupération des mobilités articulaires et des capacités musculaires globales, en dosant parfaitement le dosage des exercices pour un retour à un genou sec et indolore.

Toute apparition de réactions douloureuses ou inflammatoires doit imposer un travail moins intensif.

- Cryothérapie systématique et répétée plusieurs fois par jour, essentiellement en fin de rééducation.
- Massage et mobilisation des plans cutanés péri-cicatriciels.
- Mobilisation manuelle passive de la patella.

- Electrothérapie antalgique de basse fréquence type TENS.
- Electrothérapie excito-motrice non tétanisante des différents groupes musculaires.
- Massage du membre opéré à visée circulatoire et de drainage.
- Récupération progressive de la flexion passive à 120° et de l'extension stricte, en respectant la règle de la non-douleur.
- Travail statique intermittent du quadriceps sans charge.
- Travail isométrique des ischios-jambiers à différents angles de flexion pour leur rôle stabilisateur de la rotation.
- Travail dynamique des muscles du mollet.
- Etirements globaux du membre inférieur.

### Phase 3: après J21

- Poursuite et intensification du travail entrepris.
- Poursuite de la cryothérapie en fin de séance.
- Récupération complète passive et active des différentes amplitudes articulaires.
- Travail isométrique puis isotonique du quadriceps avec charges progressives.
- Travail en mode excentrique des ischios-jambiers en synergie avec le quadriceps.
- Exercices de sauts impulsion/réception progressivement en terrain instable.
- Travail proprioceptif en chaîne fermée, progressivement adapté aux différentes contraintes professionnelles et sportives.
- Natation dans l'axe en évitant les mouvements de brasse dès J21.
- Reprise de la course à pied d'abord dans l'axe et sur terrain stable à J30.
- Réintégration progressive du geste professionnel ou sportif.
- Reprise d'activité sportive sans contrainte à J45.

La rééducation devra être poursuivie jusqu'à une récupération complète et cessera avec le retour des habitudes antérieures de la vie quotidienne, professionnelle et sportive.