

## CONSEILS DE REEDUCATION SECTION DE L'AILERON ROTULIEN EXTERNE

Une Section de l'Aileron Rotulien Externe a été réalisée, consistant en une libération de l'aileron permettant ainsi un meilleur centrage de fonctionnement de la rotule.

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 90° 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.
- 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.
- Tonification du quadriceps en privilégiant toujours le mode isométrique.
- 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 J30.
- Reprise de la course à pied d'abord dans l'axe et sur terrain stable à J45.
- Réintégration progressive du geste professionnel ou sportif.
- Reprise d'activité sportive sans contrainte à J60.

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.