

Rééducation

Rééducation post-opératoire

Elle a pour but de mobiliser les articulations et récupérer la masse musculaire après une intervention.

Plusieurs appareils arthromoteurs permettent de mobiliser le genou, l'épaule, le coude et même la cheville. Ils permettent de redonner par un travail doux, régulier et sans douleur une mobilité normale de l'articulation. Les séances durent environ une heure sur la machine.

Des techniques d'électrostimulation permettent de lutter contre l'atrophie musculaire et sont couplées à des exercices manuels pour récupérer une masse et une fonction normale.

Le "travail proprioceptif" a pour but de redonner à l'articulation ses sensations et la réaction musculaire à une sollicitation extérieure. Trampoline, corde à sauter...

Tous ces exercices sont adaptés au type de chirurgie, mais aussi à votre âge et votre aptitude physique

L'objectif final de la rééducation est de vous permettre de renouer avec une fonction normale de votre articulation et de reprendre une vie courante normale

Reconditionnement physique

Son but est triple:

- entretenir la condition physique des sportifs pendant le traitement de leur blessure
- préparer le retour sur le terrain après la phase de rééducation simple
- se refaire une santé après une pose de prothèse chez les moins sportifs

Le manque d'entraînement exerce rapidement ses méfaits sur le sportif condamné au repos. En quelques jours, il perd du muscle, réduit les aptitudes de son cœur et prend de la graisse. Après la guérison d'une lésion, il faut énormément de temps pour retrouver son niveau d'avant.

Les séances permettent de préserver la masse musculaire et de conserver la ligne. Loin de nuire à votre guérison, les sollicitations dosées et progressives de la zone blessée contribuent à guider la cicatrisation de vos tissus lésés.

Vélo, rameur, elliptique, presse, tapis de course et autres appareils de fitness vous accompagnent peu à peu dans votre progression. L'emploi judicieux de ces appareils permet de dissocier le travail cardiovasculaire et les contraintes mécaniques.

Les plus âgés et moins sportifs y trouveront aussi à l'aide d'un encadrement spécifique tous les moyens d'une remise en forme après chaque type de chirurgie.