



Prothèse Genou

Votre programme d'exercices à faire avant et après la chirurgie de remplacement du genou

TABLE DES MATIÈRES

Recommandations importantes	p.3
Section 1 En préparation à votre chirurgie	p.4
Section 2 Premier jour après votre chirurgie ou selon votre évolution	p.6
Section 3 Votre retour à domicile ou selon votre évolution	p.6
Section 4 Votre suivi à l'externe	p.10
Coordonnées de votre équipe de soins	p.14

Recommandations importantes

- Faites seulement les exercices indiqués par votre professionnel(-le) de la physiothérapie.
- Il est recommandé de faire les exercices environ 45 minutes suivant la prise de médicaments antidouleurs.
- Le programme d'exercices se fait deux fois par jour et se poursuivra jusqu'à six mois après votre chirurgie. Pour de meilleurs résultats, évitez de faire les exercices pendant les deux premières heures après votre lever, ainsi qu'en fin de journée.
- Les exercices doivent être réalisés lentement et en douceur.
- Il est normal de ressentir une légère douleur au moment où vous réalisez les exercices, mais si la douleur persiste plus d'une heure suivant la fin des exercices, demandez conseil à votre professionnel(-le) de la physiothérapie.
- Il est recommandé de marcher régulièrement dans votre domicile au minimum une fois par heure avec votre aide à la marche (marchette).
- N'appliquez rien sur la cicatrice sans les indications d'un(e) professionnel(-le).

Application de glace

L'application de la glace aide à réduire la douleur et améliore la récupération.

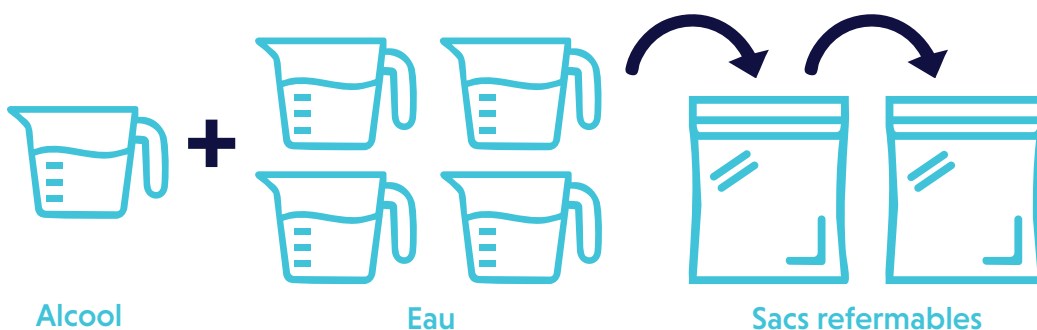
Vous devez l'appliquer pendant 10 minutes environ, toutes les deux heures, et après les exercices.

Recette de glace maison (slush)

- 1 tasse d'alcool à friction
- 4 tasses d'eau
- 2 grands sacs refermables (ex. : Ziploc®)
- Verser l'eau et l'alcool dans un des sacs. Enlever l'air du sac et bien refermer. Mettre le premier sac dans le deuxième pour protéger des fuites. Congeler ensuite.

Cette préparation demeure très froide et ne prend pas en bloc.

Application : Recouvrir la peau d'un linge puis appliquer le sac pour une durée de 10 minutes maximum.



ATTENTION!

Ne placez pas le sac de glace directement sur la peau.

Section 1

En préparation à votre chirurgie

Prenez connaissance de ce document avant votre chirurgie. Il est suggéré de pratiquer régulièrement des exercices, au moins une fois par jour.

Vous trouverez les exercices 1 à 9 décrits ci-dessous. Ceux-ci vous permettront de bien vous préparer à votre chirurgie et contribueront au succès de votre réadaptation.

En plus de ces exercices, n'oubliez pas de continuer à marcher et à maintenir vos activités quotidiennes jusqu'à la chirurgie.

IMPORTANT

Lors de la réalisation du programme d'exercices, respectez votre seuil de tolérance.



1. Exercices circulatoires

Cet exercice devra se faire dès votre réveil après la chirurgie.

- Allongez-vous sur le dos, tirez les orteils et les pieds vers la tête du lit, puis pointez-les vers le pied du lit.
- Essayez de le faire rapidement.

Nombre de répétitions : 20 fois de suite, toutes les heures



2. Étirement ischio-jambiers

- Assoyez-vous sur votre lit, le dos droit et bien appuyé.
- Tirez l'avant du pied, du côté de la jambe opérée, vers vous de manière à sentir un étirement au niveau du mollet et de l'arrière de la jambe. Utilisez une serviette pour vous aider.
- Tenez pendant 30 secondes.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

3. Contraction du quadriceps

- Sur un lit, allongez-vous sur le dos.
- Étendez ensuite la jambe opérée ou celle à être opérée, sans l'utilisation d'un oreiller.
- Poussez le genou dans le matelas en tirant les orteils vers vous.
- Contractez le dessus de la cuisse, tenez pendant 5 secondes, puis relâchez.



Attention : il est important que le genou soit le plus droit possible. Pour plus de stabilité, pliez l'autre genou.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

4. Derniers degrés d'extension



- Allongez-vous sur le dos avec une grosse serviette roulée sous votre genou.
- Pressez ensuite votre genou contre la serviette.
- Soulevez votre talon du lit aussi haut que vous le pouvez. Assurez-vous que votre genou demeure bien en contact avec la serviette.
- Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

5. Abduction et adduction



- Allongez-vous sur le dos en ayant les jambes allongées et les orteils pointés vers le haut.
- Écartez ensuite la jambe opérée ou celle à être opérée en la glissant lentement sur le matelas, sans tourner le pied*.

* Vous pouvez ajouter un sac de plastique sous votre jambe pour faciliter le glissement.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

6. Flexion du genou avec courroie



- Allongez-vous sur votre lit.
- Pliez activement votre genou opéré ou celui à être opéré en vous aidant d'une courroie autour du pied.
- Tirez aussi loin que possible.
- Tenez pendant 10 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

7. Extension active du genou



- Asseyez-vous sur une chaise.
- Élevez votre pied aussi haut que possible tout en gardant la cuisse en contact avec la chaise. Quand vous élevez votre pied, évitez de vous pencher vers l'arrière.
- Tenez 5 secondes, puis baissez votre pied lentement.

Attention : si vous ressentez une douleur persistante sous la rotule, cet exercice n'est pas conseillé.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois



8 A. Flexion du genou

- Asseyez-vous sur une chaise, le tronc légèrement penché vers l'avant pour bien voir votre jambe.
- Déposez le pied au sol et placez une serviette sous le pied pour permettre un meilleur glissement.
- Glissez le pied de la jambe opérée doucement vers l'arrière. Pour plus de stabilité, maintenez votre cuisse avec vos mains.
- Tenez pendant 10 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois



8 B. Progression

- Pour aller un peu plus loin, poussez avec l'autre jambe vers l'arrière jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti.
- Tenez pendant 10 secondes, puis relâchez.

Attention : il est important de garder la jambe opérée, bien alignée en évitant les torsions.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois



9. Renforcement des mollets

- Debout, les mains légèrement appuyées sur un meuble stable, les pieds à la largeur des épaules et le poids réparti également sur les deux jambes.
- Soulevez-vous ensuite sur la pointe des pieds.
- Tenez 5 secondes, puis redescendez.

Nombre de répétitions : 5 à 10 fois

Section 2

Premier jour après votre chirurgie ou selon votre évolution

- Ne soyez pas surpris, car nous vous aiderons à faire un premier lever pour vous rendre au fauteuil dans les heures qui suivent votre chirurgie.
- Servez-vous d'une aide à la marche (marchette) recommandée et appropriée à votre condition.
- Sauf avis contraire, la mise en charge complète est permise sur le membre opéré.
- Marcher tôt après la chirurgie diminue de beaucoup les risques de thrombophlébite (caillot sanguin).

Effectuez les exercices 1 à 9 décrits dans la section 1 de ce guide deux fois par jour.

ATTENTION!

Ne placez pas d'oreiller ou de coussin sous le genou lorsque vous êtes au repos ou pour dormir. Utilisez un oreiller seulement lorsque requis pour les exercices et enlevez-le par la suite.

Section 3

Votre retour à domicile

- Effectuez les exercices deux fois par jour.
- N'oubliez pas qu'il est normal de ressentir de la douleur légère au moment des exercices. Cependant, si la douleur persiste plus d'une heure, demandez conseil à votre professionnel(-le) de la physiothérapie.
- Respectez votre seuil de tolérance.
- L'assiduité est essentielle pour la réussite de votre réadaptation.
- Après votre chirurgie, utilisez une aide à la marche (marchette) recommandée et appropriée à votre condition. Suivez aussi les recommandations énoncées lors de votre congé de l'hôpital.
- Sauf avis contraire, la mise en charge complète est permise sur le membre opéré.
- Continuez de marcher régulièrement et selon votre seuil de tolérance. Cela diminue de beaucoup les risques de thrombophlébite (caillot sanguin).

ATTENTION!

Ne placez pas d'oreiller ou de coussin sous le genou lorsque vous êtes au repos ou pour dormir. Utilisez un oreiller seulement lorsque requis pour les exercices et enlevez-le par la suite.

Poursuivez les exercices 1 à 9 enseignés précédemment avec les modifications apportées par votre professionnel(-le) de la physiothérapie dans les exercices décrits aux pages suivantes

Application de la glace

Il est recommandé d'appliquer de la glace afin de contrôler et de diminuer l'œdème (enflure), ainsi que les signes inflammatoires (ex. : rougeur et chaleur).

Continuez de l'appliquer pendant 10 minutes environ, toutes les deux heures, et après les exercices.

Recette de glace maison (slush)

Référez-vous à la page 3 pour obtenir la recette.

ATTENTION!

Ne placez pas le sac de glace directement sur la peau.



10. Extension du genou

- Allongez-vous sur le dos.
- Allongez la jambe opérée et placez ensuite un rouleau sous le talon.
- Poussez le genou dans le matelas en contractant le dessus de la cuisse.
- Tenez 5 secondes.

Nombre de répétitions : _____ fois



11. Extension passive du genou

- Assoyez-vous sur une chaise, mettez le talon de la jambe opérée sur un banc de la même hauteur que la chaise.
- Laissez ensuite tomber le genou opéré sans appui, dans le vide.
- Assurez-vous de garder le genou et les orteils pointés vers le ciel.
- Tenez pendant _____ secondes.

Pour progresser, vous pouvez faire l'ajout d'un poids.



12. Renforcement du quadriceps au mur

- Tenez-vous dos au mur avec une serviette roulée ou un petit ballon derrière le genou opéré.
- Poussez le derrière de votre genou pour écraser la serviette ou le petit ballon afin de tenter de déplier le genou.
- Tenez 5 secondes et relâchez.

Nombre de répétitions : _____ fois



13. Exercice transfert de poids

- Soyez debout, les mains légèrement appuyées sur un meuble stable, et transférez votre poids sur votre jambe opérée tout en gardant le genou le plus droit possible, puis revenez sur votre jambe saine.
- Tenez la position 10 secondes, puis revenez sur votre jambe saine.

Nombre de répétitions : _____ fois



14. Flexion du genou

- Gardez les pieds au sol, face aux escaliers, et prenez appui sur le mur ou la rampe d'escalier.
- Placez le pied de la jambe opérée sur la première marche.
- Avancez votre bassin afin de faire plier votre genou le plus possible.
- Tenez pendant 10 secondes, puis relâchez.

Pour progresser, placez votre pied sur la deuxième marche.

Nombre de répétitions : _____ fois



15. Flexion de la hanche debout

- Soyez debout et appuyez-vous légèrement à un meuble stable.
- Levez ensuite votre genou vers le haut.
- Tenez pendant 10 secondes.

Nombre de répétitions : _____ fois



16. Assis à debout

- Assoyez-vous sur une chaise avec appuis-bras.
- Levez-vous tout en gardant le dos droit et en vous aidant légèrement de vos mains.
- Ensuite, assoyez-vous en contrôlant votre descente, le poids également repartit sur vos deux jambes.

Nombre de répétitions : _____ fois



17. Contrôle de l'œdème

- Allongez-vous sur le dos pendant 20 minutes avec des oreillers sous les jambes.
- Faites cet exercice trois à cinq fois par jour.

Vous pouvez appliquer de la glace pendant ce temps pour une durée de 10 minutes.

Section 4

Votre suivi à l'externe

Après avoir reçu des services à domicile, vous poursuivrez votre réadaptation dans un point de service de votre région. Votre programme d'exercices sera adapté à l'évolution de votre condition.

Poursuivez les exercices enseignés à domicile et les exercices décrits ci-dessous selon la progression indiquée par votre professionnel(-le) de la physiothérapie.

Application de la glace :

Il est recommandé d'appliquer de la glace après les exercices afin de réduire la douleur et d'améliorer la récupération.

Elle peut aussi être appliquée au besoin si vous avez de la douleur.

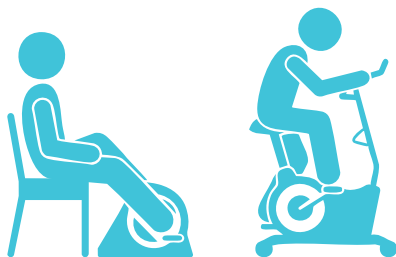
Application : recouvrez la peau d'un linge mouillé, s'il n'y a plus de pansement, puis appliquez la glace pour une durée de 10 minutes.

18. Massage de la cicatrice

Oui

Non

Fréquence : _____ fois par jour



19. Vélo stationnaire ou pédalier

Oui

Non

Fréquence : _____



20. Extension passive du genou

- Allongez-vous sur le dos avec une serviette roulée sous votre talon.
- Relâchez votre genou afin qu'il se redresse le plus possible.
- Tenez pendant 30 secondes.

Nombre de répétitions : _____ fois

21. Dernier degré d'extension

- Allongez-vous sur le dos avec une grosse serviette roulée sous votre genou.
- Pressez ensuite votre genou contre la serviette.
- Soulevez votre talon du lit aussi haut que vous le pouvez. Assurez-vous que votre genou demeure bien en contact avec la serviette.
- Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : _____ fois





22. Étirement ischio-jambiers

- Assoyez-vous sur votre lit, le dos droit et bien appuyé, ainsi que les deux jambes allongées.
- Tirez l'avant du pied vers vous, du côté de la jambe opérée, de manière à sentir un étirement au niveau du mollet et de l'arrière de la jambe. Aidez-vous avec une serviette.
- Tenez pendant 30 secondes.

Nombre de répétitions : _____



23. Extension du genou

- Allongez-vous sur le dos.
- Allongez la jambe opérée et placez ensuite un petit rouleau sous le genou.
- Poussez le genou dans le rouleau en contractant le dessus de la cuisse.
- Tenez 5 secondes.

Nombre de répétitions : _____



24. Extension passive du genou

- Assoyez-vous sur une chaise, talon de la jambe opérée sur un banc de la même hauteur que la chaise.
- Laissez tomber le genou opéré sans appui, dans le vide.
- Tirez l'avant du pied vers vous.
- Tenez pendant _____ secondes.

Pour progresser, vous pouvez faire l'ajout d'un poids.



25. Étirement du mollet

- Tenez-vous debout avec l'avant-pied sur un livre épais ou autre objet similaire.
- Avancez lentement l'autre jambe jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans le mollet.
- Gardez votre talon au sol.
- Maintenez la position pendant 30 secondes.

Nombre de répétitions : _____



26. Renforcement des muscles quadriceps au mur

- Tenez-vous dos au mur avec une serviette roulée ou un petit ballon derrière le genou opéré.
- Poussez le derrière de votre genou pour écraser la serviette ou le petit ballon afin de tenter de déplier le genou.
- Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : _____



27. Flexion du genou avec courroie

- Allongez-vous sur votre lit.
- Pliez activement votre genou opéré en vous aidant d'une courroie autour du pied. Tirez aussi loin que possible.
- Tenez pendant 10 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : _____



28. Flexion active du genou

- Allongez-vous sur le dos.
- Pliez la jambe tout en amenant le talon vers la fesse le plus possible.
- Tenez la position 5 secondes.
- Allongez la jambe sur le lit.

Nombre de répétitions : _____



29. Appui unipodal et équilibre

- Placez-vous debout près d'un meuble stable pour maintenir votre équilibre au besoin.
- Levez la jambe saine du sol et maintenez votre équilibre.
- Tenez la position le plus longtemps possible.

Nombre de répétitions : _____



30. Flexion du genou

- Ayez les deux pieds au sol, face aux escaliers.
- Prenez ensuite appui sur le mur ou la rampe d'escalier.
- Placez le pied de la jambe opérée sur la première marche.
- Avancez votre bassin afin de faire plier votre genou le plus possible.
- Tenez 10 secondes, puis relâchez.

Pour progresser, placez votre pied sur la deuxième marche.

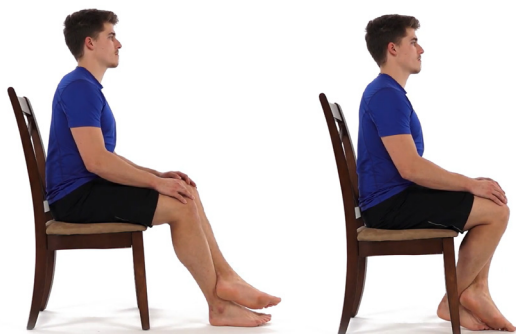
Nombre de répétitions : _____



31 A. Flexion du genou assis

- Assoyez-vous sur une chaise et penchez-vous légèrement vers l'avant pour bien voir vos jambes.
- Déposez le pied au sol et placez une serviette sous le pied pour permettre un meilleur glissement.
- Glissez le pied de la jambe opérée doucement vers l'arrière. Pour plus de stabilité, maintenez votre cuisse avec vos mains.
- Tenez 10 secondes, puis relâchez.

Nombre de répétitions : _____



31 B. Progression de la flexion du genou

- Pour aller plus loin, poussez avec l'autre jambe vers l'arrière jusqu'à ce qu'un étirement soit ressenti.
- Tenez 10 secondes, puis relâchez.

Attention : il est important de garder la jambe opérée, bien alignée en évitant les torsions.

Nombre de répétitions : _____



32. Flexion du genou avec élastique

- Assoyez-vous bien droit sur une chaise et attachez l'extrémité de l'élastique à la cheville de la jambe affectée et l'autre extrémité à un objet solide devant vous.
- Pliez le genou en tirant l'élastique sous la chaise sans bouger la cuisse.
- Tenez la position pendant 5 secondes.
- Revenez lentement à la position initiale.

Nombre de répétitions : _____



33. Extension du genou avec élastique

- Assoyez-vous sur une chaise puis attachez une extrémité de l'élastique à votre cheville puis l'autre extrémité à la patte de la chaise.
- L'élastique doit être attaché de façon à ce qu'il soit tendu au départ ou presque tendu.
- Dépliez le genou contre la résistance de l'élastique.
- Tenez la position pendant 5 secondes.

Nombre de répétitions : _____



34 A. Renforcement des quadriceps avec un « step »

- Soyez debout, face à un comptoir de lavabo, avec un petit banc d'environ 10 cm de hauteur placé devant vous.
- Montez sur le banc avec la jambe opérée, en vous tenant au comptoir, puis redescendez-en tranquillement.

Nombre de répétitions : _____



34 B. Progression

- Faites le même exercice, mais avec une marche de 20 cm comme une marche d'escalier.

Nombre de répétitions : _____

35. Marche spéciale, telle que démontrée par votre professionnel(-le) de la physiothérapie

Afin d'assurer votre sécurité, réalisez les exercices suivants près de votre comptoir de cuisine :

		oui	non
a.	Soldat		
b.	Talon fesse		
c.	De côté		
d.	Pointe des pieds		
e.	Grand pas avant et arrière		
f.	Marche de reculons		

Coordonnées de votre équipe de soins

Prénom et nom : _____

Professionnel(-le) de la santé : _____

Téléphone : _____ , poste _____

Prénom et nom : _____

Professionnel(-le) de la santé : _____

Téléphone : _____ , poste _____

Prénom et nom : _____

Professionnel(-le) de la santé : _____

Téléphone : _____ , poste _____

Prénom et nom : _____

Professionnel(-le) de la santé : _____

Téléphone : _____ , poste _____



Pour toutes les informations relatives à la prothèse du genou, veuillez consulter le ciass.me/PTG.

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Est



Programme d'exercices créé par l'équipe de physiothérapeutes et de technologues en physiothérapie du CISSS de la Montérégie-Est, février 2025.
Référence des images : Wibbi. (2024). <https://wibbi.com>