

L'après...

La rééducation postopératoire
quotidienne et répétée
a pour but de :

diminuer les douleurs,

vous aider à améliorer
vos **amplitudes articulaires**,

obtenir un contrôle musculaire
pour **stabiliser votre genou**
afin de rétablir sa fonction
(marche, transfert, équilibre).

Le kinésithérapeute est là pour surveiller
l'évolution et vous assister dans l'opti-
misation de votre rééducation, mais c'est
vous qui en êtes le **principal acteur**.

Il faut :

Eviter l'alitement prolongé
qui est néfaste,

Effectuer les **exercices de mobilisations**
conseillés par le kinésithérapeute,

Privilégier
des **tenues confortables**
et un chaussage avec
un **bon maintien du pied**.



Adopter une **alimentation équilibrée**,

S'hydrater convenablement
1.5 L par jour.

Attention !



Dans les 15 jours
suivant l'intervention
chirurgicale,
**il faut éviter les
rotations du genou.**

Après 4 semaines,
si vous ne pliez pas
votre genou
à plus de **90 degrés**,
**il sera nécessaire
d'appeler votre
chirurgien.**



La **conduite automobile**
est conseillée à partir de
4 à 6 semaines.

Contact



Infirmière RAC
t.carreira@ch-bry.org
01 49 83 37 63



2 rue des Pères Camilliens 94 360 Bry-sur-Marne
01 49 83 10 10 ch-bry.org
Suivez nous sur les réseaux
@hopitalsaintcamille    



Patient bénéficiant
d'une prothèse totale
de genou



**Une activité
physique adaptée
avant et après
la chirurgie**

À vous de jouer !

RAC Récupération **A**méliorée en **C**hirurgie

DI-CHI-007 V0

Hôpital Saint-Camille - Janvier 2023

Objectifs

La préparation physique et la rééducation quotidiennes **ont pour objectif de diminuer les risques et d'améliorer votre récupération** (mêmes exercices et mêmes conseils avant ou après votre chirurgie)

Au quotidien : 2 fois 30 minutes par jour initialement, puis 3 fois par jour.



La marche, le vélo, la natation sont les bienvenus.

Exemple de 30 minutes d'activité physique :

Effectuer 2 fois de suite ces 2 étapes



Retour au calme progressif en fin d'exercice

Exercices conseillés

Quatre petits exercices faciles et rapides (1 à 2 minutes) à faire dans la journée

Renforcer les muscles des membres inférieurs

Assis, genoux rapprochés, tendre une jambe puis l'autre.



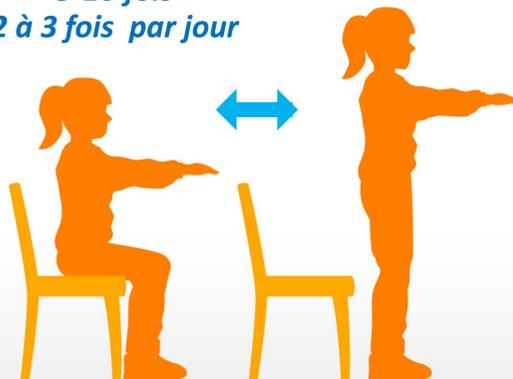
5 à 10 fois chaque jambe 2 à 3 fois par jour

Renforcer les muscles du tronc et des membres inférieurs

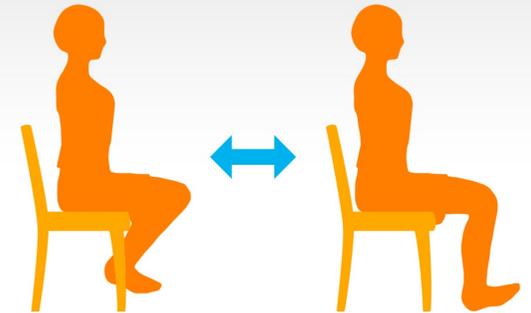


Assis, les genoux rapprochés et les bras tendus devant soi, se lever et s'asseoir.

5-10 fois 2 à 3 fois par jour



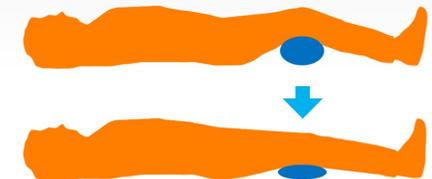
Assis, plier le genou vers l'arrière puis remettre à 90 degrés, 5 à 10 fois, 2 à 3 fois par jour



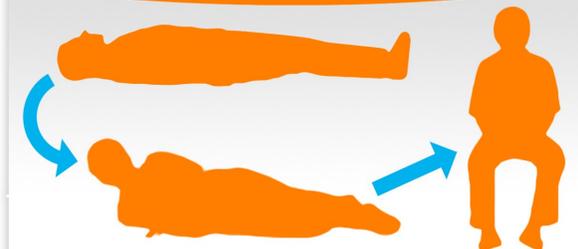
Allongé dans un lit avec l'oreiller ou une mousse sous le genou opéré, exercer une pression vers le matelas.



5 à 10 fois, 2 à 3 fois par jour



Comment se lever du lit ?



Allongé sur le dos, pivoter sur le côté les deux jambes ensemble, s'aider des mains pour se redresser tout en posant les pieds au sol au bord du lit.