

## Prescription de physiothérapie Protocole postopératoire

### Réparation du tendon quadriceps ou rotulien

Chirurgien:  Dr \_\_\_\_\_

Date de l'intervention : JJ / MM / 20 \_\_ \_\_

Côté opéré :  Droit  Gauche

Physiothérapie : À débiter 2 semaines post-chirurgie

### Port de l'orthèse type Zimmer :

- 0-2 semaines : 23h30/24
- 2-8 semaines : selon recommandations du médecin : \_\_\_\_\_

**OU**

### Port de l'orthèse articulée :

- À porter en tout temps (23h30/24h).
- Lors de la marche : verrouiller l'orthèse en extension complète (0°)
- Lorsqu'assis ou couché : déverrouiller en position :
  - 0-2 semaines : 0 à 30°
  - 2-4 semaines : 0 à 60°
  - 4-6 semaines : 0 à 90°
- À 6 semaines :
  - Lorsqu'assis ou couché, cesser port de l'orthèse
  - Lors de la marche, déverrouiller l'orthèse à 0-40°
- À 8 semaines, cesser complètement le port de l'orthèse

### Étapes de la réadaptation

#### 1<sup>ère</sup> étape (0 à 2 semaines):

- Traitement à visée antalgique et anti-inflammatoire
- Rééducation de la posture et mise en charge selon tolérance, avec port de l'orthèse verrouillée en extension.
- Exercice SLR avec l'orthèse selon tolérance
- Exercices d'étirement ischio-jambiers, gastrocnémiens et muscles de la hanche
- Pas d'exercice de mobilité active du genou ou d'étirement du quadriceps
- ROM passif flexion de genou 0-30°
- Pas de mise en tension du quadriceps (l'extension de hanche doit se faire avec genou en extension seulement)

#### 2<sup>e</sup> étape (2 à 6 semaines):

- Massage de la cicatrice lorsque plaie bien guérie
- Exercices de mise en charge, sevrage progressif des béquilles
- Mobilisation passive de la patella
- Mobilisation passive du genou : 0-60° jusqu'à 4 semaines puis 0-90° jusqu'à 6 semaines
- Mobilité active de la hanche, sans gravité et sans douleur, avec l'orthèse en place
- Mobilité active assistée et active du genou sans gravité avec le ROM permis par l'orthèse
- Renforcement isotonique des gastrocnémiens
- Pas de renforcement ou d'étirement du quadriceps permis

### 3<sup>e</sup> étape (6 à 12 semaines):

- Exercices de mobilité active assistée et active en position assise ou couchée sans l'orthèse
- Renforcement isométrique du quad (SLR, derniers degrés d'extension)
- Débuter exercices en chaîne fermée
  - ½ Squat au mur avec l'orthèse à **maximum 40° jusqu'à 8 semaines**, selon tolérance par la suite
  - Vélo stationnaire sans résistance
  
- Exercices d'étirement du quadriceps permis à 10 semaines
- Exercices de proprioception statique

### 4<sup>e</sup> étape (12 à 16 semaines):

- Exercices de renforcement isotonique des ischio-jambiers
- Exercices de renforcement excentrique et concentrique du quadriceps-legpress (débuter avec 0-30° flexion genou puis progresser selon tolérance)
- Vélo stationnaire avec résistance selon tolérance
- Débuter exercices en chaîne ouverte
  - Tapis roulant progressif
- Exercices de proprioception dynamique sur plan instable
- Exercices en piscine

### 5<sup>e</sup> étape (16 à 24 semaines)

- Progresser exercices de renforcement (course complète de la contraction du quad permis)
- À partir de 20 semaines, reprise progressive de la course (idéalement, débuter en piscine puis progresser sur tapis roulant puis surfaces extérieures)
- Exercices de plyométrie (changement de direction, saut sur une jambe, etc)

### 6<sup>e</sup> étape (6 mois et plus)

- Retour aux sports progressifs selon l'avis de l'orthopédiste

Signature de l'orthopédiste : \_\_\_\_\_

Numéro de pratique : \_\_\_\_\_

### Références

1. Langenhan R, Baumann M, Ricart P, Hak D, Probst A, Badke A, et al. Postoperative functional rehabilitation after repair of quadriceps tendon ruptures: a comparison of two different protocols. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. nov 2012;20(11):2275-8.
2. Mille F, Adam A, Aubry S, Leclerc G, Ghislandi X, Sergent P, et al. Prospective multicentre study of the clinical and functional outcomes following quadriceps tendon repair with suture anchors. Eur J Orthop Surg Traumatol. 1 janv 2016;26(1):85-92.