

**Prescription de physiothérapie**  
**Protocole postopératoire**  
**Reconstruction du LCP**

Chirurgien :  Dr F. Balg       Dr F. Vézina  
 Dr S. Ricard       Dr J.F. Joncas

IDENTIFICATION :

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

No dossier :

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

Côté opéré :  Droite       Gauche

**Soins postopératoires :**

- Gardez le pansement les 2 premiers jours.
- Enlevez le pansement après 2 jours en laissant les diachylons de rapprochement sur la peau si présents et protégez les plaies avec un pansement léger (*de type Elastoplast™*)
- Vous pouvez prendre la douche après 2 jours (mais pas de bain, spa, lac ou rivière).
- Les points de sutures seront enlevés lors de la visite de contrôle en clinique externe (*entre 1 et 2 semaines post-opératoire*)

**PRESCRIPTION DE PHYSIOTHÉRAPIE**

**1<sup>ère</sup> étape : (jour 1 à jour 28)**

- Contrôle de la douleur :
  - *analgésiques (acétaminophène, anti-inflammatoire, etc)*
  - *cryothérapie (glace), élévation, compression (bandage élastique)*
- Amplitudes articulaires :
  - *orthèse de genou bloquée en extension (verrouillée)*
- Mise en charge :
  - *selon tolérance*
  - *utilisation de béquilles en tout temps*
  - *exercices isométriques des quadriceps (SLR)*

**2<sup>e</sup> étape : (4 semaines à 6 semaines)**

- Amplitude articulaire :
  - *mouvements progressifs du genou (déverrouiller orthèse jusqu'à 90°)*
- Renforcement musculaire :
  - *mise en charge selon tolérance avec canne*
  - *exercices de renforcement chaîne ouverte du quadriceps (60° → 0°)*

**3<sup>e</sup> étape : (6 semaines à 24 semaines)**

- Mise en charge totale
- Vélo stationnaire avec faible résistance (à augmenter selon tolérance)
- Renforcement musculaire chaîne fermée + quadriceps chaîne ouverte
- Cesser l'orthèse
- Amplitudes articulaires selon tolérance
- Éviter le renforcement musculaire isolé des ischiojambiers

**4<sup>e</sup> étape : (24 semaines à 52 semaines)**

- Renforcement musculaire selon tolérance et progression
- Exercices de proprioception
- Retour aux activités physiques lorsque la mobilité, la force et la proprioception sont optimales et comparables au genou sain (minimum 9 mois post-op si allogreffe)

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

Numéro de pratique : \_\_\_\_\_