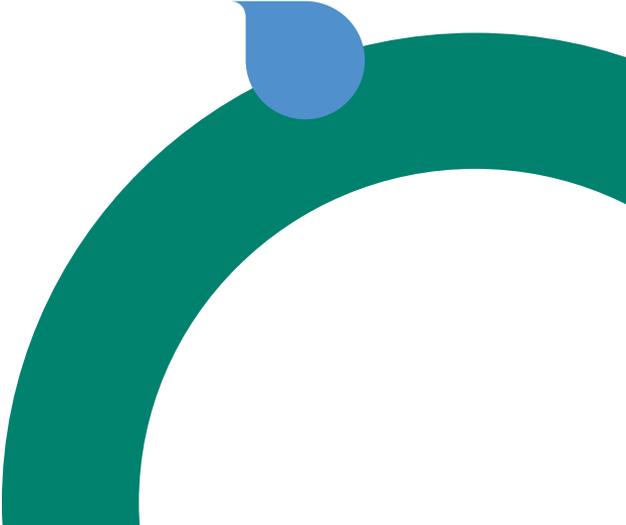


**Protocole
de kinésithérapie**

Protocole de rééducation après suture méniscale



Etiquette du patient



- _ 0-3 semaines postop :
2 béquilles, appui contact.
- _ Après 3 semaines postop : 2
béquilles, appui progressif.
- _ Les béquilles peuvent être
abandonnées après un bon control
musculaire et un déficit d'extension
de moins de 5°.

Mobilité

- _ Mobilisation patello-fémorale
(minimum 8 semaines).
- _ 0-6 semaines postop : mobilisation
passive et active assistée de 0° à
l'amplitude qui n'étire pas le ménisque
(max 90°).
- _ Après 6 semaines postop : accentuer la
mobilité jusqu'à amplitude maximale.

Travail musculaire

0-3 semaines postop :

- _ Exercices pour muscles suraux (mollet)
- _ Co-contractions quadriceps/ischio-
jambiers
- _ Isométrique
- _ Dynamique
- _ A différents degrés de flexion du genou

En phase initiale, éviter les exercices en
chaîne fermée (période de décharge).
Pas de travail en force (intensité légère ,
de 50% de la force max progressivement
augmentée jusque 60-70°).

Le travail en chaîne fermée démarre
avec des positions moins appuyées
(vélo, leg-press, steps) et progresse vers
des postures plus appuyées (ex. squat).
La progression dépend de la douleur, du
gonflement et du control quadricipital.

Proprioception et coordination

- _ Peut être débuté à 3-6 semaines postop en fonction du control de force musculaire.
- _ Exercices sur planches et trampoline.
- _ Exercices d'équilibre, de freinage multidirectionnel.

Exercices fonctionnels

Après 3 mois :

- _ Course à pied progressivement (trotter puis courrir)
- _ Exercices de saut
- _ Exercices multidirectionnels (avant / arrière / côtés)

Après 4-5 mois : Exercices spécifiques au sport pratiqué.

Retour au sport

- _ Après 6 semaines : aquatraining, natation (crawl), vélo
- _ Après 3 mois : course à pied
- _ Après 4-6 mois : sports non-contact
- _ Après 6 mois : sports contact (pivot)

Les repères temporels ne sont que indicatifs et doivent être adaptés au cas individuel du patient.



Notes et questions



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nombre de session : 18 - 30 - 60

Fréquence : 3 - 5 x/semaine

Date : / /

Inami : 300414 N275

_ D^r S. Lempereur

_ D^r Mundama