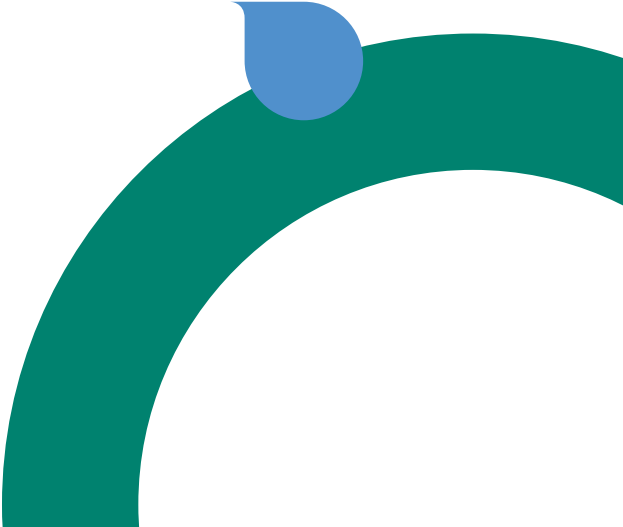


**Protocole  
de kinésithérapie**

# Protocole de rééducation après ostéotomie valgisante/varisante du tibia



Etiquette du patient



## Revalidation de la marche

- \_ 0-4 semaines postop : appui de contact (“toe touch”) avec 2 béquilles.
- \_ 5-6 semaines postop : appui partiel avec 2 béquilles.
- \_ Après 6 semaines postop : appui complet progressif avec abandon progressif des béquilles.

**Remarque : pour les BMI élevés, la limitation d'appui peut être prolongée jusqu'à la 12<sup>e</sup> – 14<sup>e</sup> semaine.**

## Mobilisation

- \_ 0-4 semaines postop : mobilisation passive et active assistée de 0-90°.
- \_ Après 4 semaines postop : mobilisation à amplitude libre prudemment et sous le seuil douloureux.
- \_ Mobilisation d'assouplissement patello-fémorale (minimum 8 semaines).

## Proprioception et coordination

- \_ Après reprise d'appui complet.
- \_ Exercices sur planches et trampoline.
- \_ Exercices d'équilibre, de freinage.

## Exercices

Co-contractions quadriceps/ischio-jambiers à différents degrés de flexion du genou

- \_ Isométrique
- \_ Dynamique
- \_ Sans charge

Exercices des muscles suraux (mollet).

Eviter les élévations en extension active (straight leg raise) !!!

Eviter les exercices en chaîne fermée les 4-6 premières semaines postop.

Pas de musculation active en période postopératoire précoce : 50% de la puissance maximale, puis augmenter progressivement 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 contrôle quadricipital.

## Retour au sport

- \_ Après 8-12 semaines : natation, aquatraining, vélo
- \_ Après 6-9 mois : reprise du sport

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

# Notes et questions



A series of horizontal dotted lines for writing notes and questions.

# Notes et questions



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nombre de session :** 18 - 30 - 60

**Fréquence :** 3 - 5 x/semaine

Date : ..... / ..... / .....

**Inami :**

**Tibia :** 29092 N350

**Tibia + tissus mous :** 290861 N415

**Fémur :** 276625 N450

\_ D<sup>r</sup> S. Lempereur - 16868793480

\_ D<sup>r</sup> Mundama - 19778201480

\_ D<sup>r</sup> G. Van Den Bogaert - 11768672480