

# Exercices à faire après une opération au genou



Voici des exercices pour bien vous remettre de votre opération au genou :

- Ostéotomie de la tubérosité tibiale antérieure
- Reconstruction du ligament patello-fémoral médial avec ostéotomie de la tubérosité tibiale

## Quels bienfaits vais-je en retirer?

Ils sont nombreux :

- garder la force de votre jambe
- pouvoir plier votre genou
- réduire l'enflure
- prévenir la formation d'un caillot dans une veine (thrombophlébite)

Les exercices font travailler la jambe opérée en toute sécurité.

## Quand puis-je les commencer?

Vous pouvez les faire dès le lendemain de l'opération. Suivez les consignes que vous avez reçues. Par exemple, ne pas plier votre genou à plus d'une certaine limite.

Ne pas tarder à faire les exercices après l'opération permet de reprendre ses activités plus rapidement.

**Si vous portez une orthèse au genou, enlevez-la avant de commencer vos exercices.**

## Conseils pour la douleur

- Avant : de 30 à 45 minutes avant de commencer les exercices, prenez vos médicaments habituels contre la douleur ou utilisez un autre moyen qui vous soulage (mettre de la glace, par exemple).
- Après : en cas de douleur, mettez un sac de glace sur votre genou pendant 15 à 20 minutes. Placez une serviette humide entre le sac et votre peau.



## Mes muscles se fatiguent durant les exercices. Est-ce normal?

Oui, vous pouvez ressentir un certain inconfort, un peu de douleur ou un étirement lors des exercices. Par contre, cela doit rester tolérable, et doit diminuer au repos.

Si vous avez toujours mal, assurez-vous d'avoir pris vos antidouleurs. Essayez aussi de moins forcer.

## J'ai du mal à plier mon genou

C'est normal au cours des premiers jours et parfois des premières semaines après l'opération. C'est surtout dû à l'enflure. La souplesse reviendra avec le temps, les exercices et le contrôle de la douleur.

## Dois-je prendre des précautions?

Oui. Pendant les 6 semaines qui suivent l'opération :

- **Prenez la bonne position pour faire les exercices. Comme on le voit en annexe, il faut les faire couché ou assis. Ne les faites jamais debout.** Lorsque votre genou est plié, vous ne devez pas mettre de poids sur votre jambe.
- **Ne pliez pas votre genou à plus de 90 degrés (un angle droit).** Vous risquez sinon de faire bouger la baguette d'os. Pour en savoir plus, lire la fiche santé [Une opération au genou - Ostéotomie de la tubérosité tibiale antérieure](#).



**Vous avez un grand rôle à jouer pour bien récupérer.**

En plus de faire les exercices, marchez régulièrement :

- marchez à chaque jour, surtout entre les moments où la douleur est plus forte
- utilisez vos béquilles ou portez votre orthèse, selon les indications de votre chirurgien
- ne portez rien de lourd, comme un sac d'épicerie

## À qui poser mes questions?

Vous pourrez les poser à votre chirurgien au moment de votre rendez-vous de suivi.

Si vos questions ne peuvent attendre, vous pouvez appeler une infirmière de la **ligne Santé Patient CHUM au 514 890-8086**. Ce service est offert aux patients du CHUM 7 jours sur 7, 24 heures sur 24.



### RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

### Fréquence

- Faites ces exercices tous les jours, 3 fois par jour.
- Faites-les seulement avec la jambe opérée.
- Augmentez peu à peu le nombre de répétitions, selon votre tolérance. Par exemple, au début, faites toute la série d'exercices une première fois en répétant chaque exercice 5 fois. Puis, refaites la série une 2<sup>e</sup> fois.
- Avec le temps, vous pourrez répéter chaque exercice 10 fois et faire jusqu'à 3 séries.
- Essayez aussi de garder les positions de plus en plus longtemps. Au début, gardez-les 5 secondes, puis allez jusqu'à 10 secondes.
- Veillez à **bien faire** chaque exercice. Il vaut mieux en faire moins, mais mieux!

### En position couchée

**Position de départ.** Couchez-vous sur une surface dure, sur le dos, les jambes allongées. Mettez 1 ou 2 oreillers sous votre tête. Vous pourrez ainsi voir votre genou.

Pour les exercices des numéros 1 à 4 ci-dessous, votre jambe doit rester droite et bien alignée. Votre genou doit tout le temps pointer vers le plafond.



## En position couchée (suite)

- 1** Tirez le pied complètement vers le haut.



Puis, pointez-le vers le bas.



- 2** Faites des cercles avec votre pied dans le sens des aiguilles d'une montre.



Faites des cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



- 3** Serrez les muscles de la cuisse, comme pour écraser l'arrière du genou au sol. Le pied reste détendu. Gardez la position pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez.

**Attention :** ne serrez pas les fesses.



## En position couchée (suite)

- 4 Serrez les fesses. Gardez la position de 5 à 10 secondes, puis détendez.



- 5 Pliez le genou en glissant le talon sur le sol vers votre fesse, jusqu'à un maximum de 90 degrés (un angle droit). Gardez la position pendant 5 à 10 secondes.



Revenez lentement à votre position de départ en allongeant la jambe.



**N'appuyez pas sur votre genou pour le faire plier davantage.** Avec le temps, votre genou pliera plus facilement et la douleur s'en ira.

- 6 Écartez votre jambe sur le côté en gardant le talon au sol.



Revenez ensuite à votre position de départ.



## En position assise

**Position de départ.** Talon et orteils posés au sol, un peu vers l'avant (comme sur la photo). Vous pouvez mettre une serviette sous votre pied pour vous aider.



- 1 Glissez le pied vers l'arrière pour plier le genou jusqu'à un maximum de 90 degrés (angle droit).  
Gardez la position pendant 5 à 10 secondes.  
Revenez à la position de départ en glissant le pied.



Ne pliez pas le genou à plus de 90 degrés (angle droit).

## TRUC

Vous pouvez travailler l'étirement de votre genou même au repos : allongez votre jambe et placez un oreiller ou une serviette **sous le talon** (pas sous le genou). Vous pouvez garder cette position tant que c'est confortable. Cela vous évitera de boiter plus tard.



Lorsque vous pliez le genou, que vous soyez couché ou assis, assurez-vous de respecter les limites données par votre chirurgien.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Prochains rendez-vous

---

---

---

---

---

---

---

---