

| | |
|---------------------------------------|--|
| <p>ORTHÈSE</p> | <p>Orthèse longue articulée ou Zimmer : port jusqu'à 9-12^e semaines post-op.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doit être portée pour tout déplacement extérieur jusqu'à l'obtention d'une amplitude de flexion du genou > 135°. • Doit être portée à l'intérieur jusqu'à ce que le patient présente un contrôle musculaire suffisant. |
| <p>ROM</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 0-2^e semaines = 0-90° • 3-4^e semaines = 0-110° • 5-6^e semaines = 0-130° • 7-8^e semaines = 0-135° • 9 – 12^e semaines = Complet |
| <p>MEC</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4^e semaines = 0% à toe-touch • 5-6^e semaines = ¼ à ½ MEC • 7-8^e semaines = ¾ à MEC complète (selon consolidation radiologique) • 9-12 semaines = Complète • |
| <p>MOBILISATION PATELLAIRE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-6^e semaines = Supérieur-inférieur/médial-latéral • 7-8^e semaines = Si requise |
| <p>MODALITÉS</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Stimulation électrique neuromusculaire : Seulement si présence d'inhibition modérée à importante. • Contrôle de la douleur + œdème = Glace + Tubigrip : 1-6^e mois |
| <p>SOUPLESSE MUSCULAIRE</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1^e semaine à 6 mois = Ischios-jambiers, triceps sural • 9^e semaine à 6 mois = Quadriceps, BIT |
| <p>RENFORCEMENT</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 1-4^e semaines = Assister les mouvements de hanche et genou au besoin, utiliser les positions de gravité atténuée pour faciliter le mouvement actif. • Semaine 1-8^e = Si le patient démontre un bon contrôle musculaire des mouvements antigravitaire actif de la hanche, l'application d'une résistance proximale au site d'ostéotomie peut être débutée pour ces mêmes mouvements. <ul style="list-style-type: none"> ○ Semaines 1 à 12^e : Quad isométrique, SLR, extension active du genou ○ Semaines 5 à 12^e : Chaîne fermée : entraînement à la marche, FP, Mini-squat 0°-30°, chaise au mur. ○ Semaines 7-8^e: Flexion genou 0°-90°, extension genou 30°-90°, |

| | |
|---------------------------------|---|
| | flx/ext/add/abd hanche. |
| PROPRIOCEPTION | <ul style="list-style-type: none"> • 7-8^e semaines = Transferts de poids, biodex, planche d'équilibre • 9-12^e semaines = Mini-trampoline, pliométrie |
| CONDITIONNEMENT PHYSIQUE | <ul style="list-style-type: none"> • Entraînement haut du corps : 3-4^e semaine à 7-8^e semaines. • Vélo stationnaire si (flx >110°) : 5-6^e semaines • Programme aquatique sans kicking : 5-6^e semaines • Natation (kicking) : 9-12^e semaines • Marche-tapis roulant : 9-12^e semaines • Simulateur d'escaliers / elliptique : 9-12^e semaines • Simulateur de ski : 9-12^e semaines <p>* Choisir une activité par session x 15-20 min. Les résistances doivent être basses et la longueur de pas courte.</p> |

Critères de retour au sport :

- 1) 90% aux tests fonctionnels
- 2) ≥90% aux tests isocinétique à 180°/sec et 300°/sec
- 3) Amplitude articulaire complète au genou
- 4) 6 mois post-chirurgie

Test fonctionnels : (recommandé)

- Distance de 3 sauts
- 3 cross over
- Distance d'un saut
- Y test
- Drop test

* En plus des restrictions spécifiques citées par le médecin référant, la progression du client à travers les stades indiqués doit être basée sur les symptômes, les difficultés fonctionnelles, la capacité de mise en charge et le niveau de guérison du site de fracture.

TABLEAU RÉSUMÉ

(X) = Basé sur les symptômes, la fonction, l'évolution de la MEC, guérison du site de fracture.

| | SEMAINES | | | | | MOIS | | |
|--|----------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-12 | 4 | 5 | 6 |
| Orthèse : Longue articulée | X | X | X | X | X | (X) | (X) | (X) |
| ROM degrés minimum | X | | | | | | | |
| 0-90° | | | | | | | | |
| 0-110° | | X | | | | | | |
| 0-130° | | | X | | | | | |
| 0-135° | | | | X | | | | |
| MEC 0% à toe-touch | X | X | | | | | | |
| ¼ à ½ MEC | | | X | | | | | |
| ¾ à MEC complète | | | | X | (X) | | | |
| Mobilisation de la rotule | X | X | X | X | | | | |
| Modalités : Cryothérapie/Tubigrip | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Stimulation électrique neuromusculaire | X | X | X | X | | | | |
| Étirement | | | | | | | | |
| Ischios, gastrocs/soléaire | X | X | X | X | X | X | X | X |
| BIT, Quadriceps | | | | | X | X | X | X |
| Renforcement | | | | | | | | |
| Quad isométrique, SLR, ext. active du genou | X | X | X | X | X | | | |
| Chaîne fermée : réentraînement marche, flx plantaire, chaise au mur, mini-squats | | | X | X | X | X | | |
| Flexion genou : | | | | | | | | |
| Ischios (0°-90°) | | | | X | X | X | X | X |
| Extension du genou : | | | | | | | | |
| Quad (90°-30°) | | | | X | X | X | X | X |
| Hanche abd-add | | | | X | X | X | X | X |
| Leg-press (70°-10°) | | | X | X | X | X | X | X |
| Équilibre/Proprioception | | | | | | | | |
| Transfert de poids | | | | X | X | X | X | X |
| Biodex, mini-trampoline, pliométrie, planche d'équilibre | | | | | X | X | X | X |
| Conditionnement physique * | | | | | | | | |
| Ergomètre m. supérieurs | | X | X | X | | | | |
| Vélo stationnaire | | | X | X | X | X | X | X |
| Programme aquatique | | | X | X | X | X | X | X |
| Natation (kicking) | | | | | X | X | X | X |
| Marche | | | | | X | X | X | X |
| Simulateur d'escaliers | | | | | X | X | X | X |
| Simulateur de ski, elliptique | | | | | X | X | X | X |
| * Choisir 1 activités x 15 à 20 minutes | | | | | | | | |
| Retour aux activités récréatives | | | | | | | | X |

