

<b>ORTHÈSE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Orthèse longue articulée</b> : port jusqu'à 7-8 semaines post-op.</li> </ul>								
<b>ROM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>0-90°</b> = 6 semaines</li> </ul>								
<b>MEC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Aucune mise en charge à toe touch*</b>: 4 semaines, puis mise en charge progressive</li> </ul> <p><i>* selon indications médicales</i></p>								
<b>RENFORCEMENT</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #D3D3D3;">Chaîne fermée</th> <th style="background-color: #D3D3D3;">Chaîne ouverte</th> <th style="background-color: #D3D3D3;">Leg press (70°-10°)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Déchirure périphérique : 5-6<sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 7-8<sup>e</sup> semaines</td> <td>Extension du genou contre résistance (90°-30°) Déchirure périphérique et complexe : 5-6<sup>e</sup> semaines  Flexion du genou contre résistance (0°-90°) Déchirure périphérique : 5-6<sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 7-8<sup>e</sup> semaines</td> <td>Déchirure périphérique : 5-6<sup>e</sup> et 7-8<sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 9-12<sup>e</sup> semaines</td> </tr> </tbody> </table>			Chaîne fermée	Chaîne ouverte	Leg press (70°-10°)	Déchirure périphérique : 5-6 <sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 7-8 <sup>e</sup> semaines	Extension du genou contre résistance (90°-30°) Déchirure périphérique et complexe : 5-6 <sup>e</sup> semaines  Flexion du genou contre résistance (0°-90°) Déchirure périphérique : 5-6 <sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 7-8 <sup>e</sup> semaines	Déchirure périphérique : 5-6 <sup>e</sup> et 7-8 <sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 9-12 <sup>e</sup> semaines
Chaîne fermée	Chaîne ouverte	Leg press (70°-10°)							
Déchirure périphérique : 5-6 <sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 7-8 <sup>e</sup> semaines	Extension du genou contre résistance (90°-30°) Déchirure périphérique et complexe : 5-6 <sup>e</sup> semaines  Flexion du genou contre résistance (0°-90°) Déchirure périphérique : 5-6 <sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 7-8 <sup>e</sup> semaines	Déchirure périphérique : 5-6 <sup>e</sup> et 7-8 <sup>e</sup> semaines Déchirure complexes : 9-12 <sup>e</sup> semaines							

<b>PROPRIOCEPTION</b>	<b>Déchirure périphérique : 3-4<sup>e</sup> semaines</b> <b>Déchirure complexes : 5-6<sup>e</sup> semaines</b>
<b>CONDITIONNEMENT PHYSIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vélo stationnaire</b> : 7-8<sup>e</sup> semaines</li> <li>• <b>Natation</b> : 9-12<sup>e</sup> semaines</li> <li>• <b>Marche</b> : 9-12<sup>e</sup> semaines</li> <li>• <b>Simulateur d'escaliers</b> : 9-12<sup>e</sup> semaines</li> <li>• <b>Simulateur de ski</b> : <u>Déchirure périphérique</u> : 9-12<sup>e</sup> semaines <u>Déchirure complexes</u> : 6<sup>e</sup> mois</li>   <li>• <b>Course en ligne droite</b> : <u>Déchirure périphérique</u> : 4<sup>e</sup> mois <u>Déchirure complexes</u> : 6<sup>e</sup> mois</li>   <li>• <b>Course avec changements de directions/ activités avec torsion du genou</b></li> <li>• <b>Plyométrie</b> : <u>Déchirure périphérique</u> : 5-6<sup>e</sup> mois <u>Déchirure complexes</u> : 7-10<sup>e</sup> mois</li>   <li>• <b>Retour aux sports</b> : <u>Déchirure périphérique</u> : 5-6<sup>e</sup> mois <u>Déchirure complexes</u> : 7-12<sup>e</sup> mois</li> </ul>

\* Les patients avec des lésions ostéo-chondrales symptomatiques devraient se limiter aux activités récréatives légères seulement.

\*Pour réparation de ménisque discoïde, considérer une réparation complexe

## TABLEAU RÉSUMÉ

	SEMAINES					MOIS			
	1-2	3-4	5-6	7-8	9-12	4	5	6	7-12
<b>Orthèse</b> : Longue articulée	X	X	X						
<b>ROM</b> degrés minimum 0-90°	X	X	X						
<b>MEC</b> Aucune MEC à <i>toe touch</i> Mise en charge progressive	X	X	X						
<b>5-x Mobilisation de la rotule</b>	X	X	X						
<b>Étirement</b> Ischios, gastrocs/soléaire, BIT, Quadriceps	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Renforcement</b> Quad isométrique, SLR, extension active du genou Chaîne fermée : réentraînement marche, flx plantaire, chaise au mur, mini-squats Flexion genou : Ischios (0°-90°) Extension du genou : Quad (90°-30°) Hanche abd-add Leg-press (70°-10°)	X	X	X P	X C	X X	X X	X X	X X	X X
<b>Équilibre/Proprioception</b> Transfert de poids, mini-trampoline, planche d'équilibre multidirectionnelle., biodex		P	X	X	X	X	X	X	X
<b>Conditionnement physique</b> Ergomètre m. supérieurs Vélo stationnaire Programme aquatique Natation (kicking) Marche Simulateur d'escaliers Simulateur de ski		X	X	X X	X X X X X P	X X X X X P	X X X X X P	X X X X X C	X X X X X X
* <b>Course</b> : Ligne droite						P	P	C	X
* Course avec changement de directions, activités avec torsion de genou, pliométrie							P	P	C
* <b>Retour aux sports</b>							P	P	C

**X** = toutes réparations méniscales **P** = Réparations périphériques **C** = Réparations complexes

\* Les patients avec des lésions ostéo-chondrales symptomatiques devraient se limiter aux activités récréatives légères seulement.