

INDICATIONS ET RESTRICTIONS POST-OPÉRATOIRES

Mise en charge	1/6 MEC, pied plat x 2-3 semaines, puis sevrer lentement * À éviter : l'absence totale de MEC puisque cela peut causer une tendinite des fléchisseurs de la hanche *
Décubitus ventral	2 heures ou plus par jour
ROM	<p>Flexion</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0°-70° pendant 14 jours <p>Extension</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0° jusqu'à semaine 2 • > 0° après 14 jours <p>Rotation externe</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0° pendant 14-21 jours <p>Rotation interne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucune restriction <p>Abduction</p> <ul style="list-style-type: none"> • 0° pendant 2 semaines
Instructions supplémentaires	<p>À continuer les mouvements pendulaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1x/semaine pour le 1^{er} mois • 2x/semaines pour le 2^{ème} mois • 2-3x/semaine pour le 3^{ème} mois <p style="text-align: right;">* À ajuster selon l'évolution *</p>

GUIDE DE RÉADAPTATION POUR PHYSIOTHÉRAPEUTE

Ce protocole a pour but de fournir des lignes directrices pour la progression de la réadaptation à la suite d'une arthroscopie de la hanche. Ce protocole ne doit pas remplacer une décision clinique. La progression à travers chaque phase de la réadaptation est basée sur des critères cliniques, sur le progrès du patient quant à sa réadaptation ainsi que sur des délais appropriés

PHASE 1 – RÉADAPTATION IMMÉDIATE		
Buts	Précautions	Critères pour passer à la phase 2
<ul style="list-style-type: none"> Protéger l'intégrité des tissus opérés Retrouver un ROM dans les limites Diminuer la douleur et l'inflammation Prévenir l'atrophie musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> Ne pas forcer la flexion de la hanche s'il y a de la douleur Respecter les limites de ROM Respecter les restrictions quant à la MEC 	<ul style="list-style-type: none"> Douleur minime pour tous les exercices de la phase 1 ROM équivalent à > 5% de celui du membre non opéré Ne pas passer à la deuxième phase jusqu'à ce qu'une MEC complète soit permise

PHASE 2 – RÉADAPTATION INTERMÉDIAIRE		
Buts	Précautions	Critères pour passer à la phase 3
<ul style="list-style-type: none"> Protéger l'intégrité des tissus opérés Retrouver un ROM complet Retrouver un patron de démarche normal Augmenter la force musculaire 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun étirement balistique ni forcé Ne pas utiliser le tapis roulant Éviter l'inflammation de l'articulation (plus particulièrement des fléchisseurs de la hanche) 	<ul style="list-style-type: none"> Patron de marche normal et sans douleur ROM complet Force de la flexion de la hanche équivalente à > 60% de celle du membre non opéré Force lors de l'abduction, l'adduction, l'extension, la rotation interne et externe de la hanche équivalente à > 70% de celle du membre non opéré

PHASE 3 – RÉADAPTATION AVANCÉE		
Buts	Précautions	Critères pour passer à la phase 3
<ul style="list-style-type: none"> Retrouver la force et l'endurance musculaire Retrouver l'endurance cardiovasculaire Avoir un contrôle neuromusculaire optimal 	<ul style="list-style-type: none"> Aucun étirement balistique ni forcé Ne pas utiliser le tapis roulant Aucune activité de contact Éviter l'inflammation de l'articulation (plus particulièrement des fléchisseurs de la hanche) 	<ul style="list-style-type: none"> Posséder un niveau d'endurance cardiovasculaire équivalent au niveau avant la blessure Effectuer des mouvements d'agilité acquis avant la blessure en démontrant une bonne mécanique corporelle Force lors de la flexion de la hanche équivalente à > 70% de celle du membre non opéré Force lors de l'abduction, l'adduction, l'extension, la rotation interne et externe de la hanche équivalente à > 80% de celle du membre non opéré

PHASE 4 – ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE AU SPORT		
Buts		
<ul style="list-style-type: none"> Retrouver une force musculaire équivalente à > 85% de celle du membre non opéré Être en mesure d'effectuer des mouvements spécifiques au sport à pleine vitesse et sans douleur ROM complet sans douleur associée 		

RECOMMANDATIONS D'EXERCICES SELON PHASE

	SEMAINE										MOIS		
	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	4	5	6
Phase 1 - Exercices initiaux													
ROM passif/Circumduction debout	•	•	•	•	•	•	•	•					
Flexion et extension de la cheville avec résistance	•	•	•										
Élévation du talon				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Vélo stationnaire (siège relevé) sans résistance	•												
Vélo avec résistance minimale		•	•	•	•								
Rotation interne et externe de la hanche, genou en extension, DD			•	•	•	•							
Séries d'exercices pour fessiers/quadriceps/ischios	•	•	•	•	•	•							
Flexion du genou, DD (stabiliser les abdominaux avant le mouvement)	•	•	•	•	•	•							
Flexion de la hanche en DD			•	•	•	•							
Genou à la poitrine (membre non-opéré)	•	•	•	•	•	•							
Étirement du quadriceps debout ou en DV	•	•	•	•									
Étirement des gastrocnémiens et ischios en DD	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Marcher dans l'eau				•	•	•	•	•					
En position quadruped, ramener les fesses sur les talons et les remonter			•	•	•	•	•	•					
Position assise, extension du genou (hanche < 90 degrés)			•	•	•	•	•	•					
En DD, soulever le bassin, genou fléchi talon au sol		•	•	•	•	•	•	•					
Leg Press ou Flexion dos au mur				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rotation interne et externe de la hanche, genou en flexion, DD			•	•	•	•							
Élévation oblique de côté				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Thérapies manuelles rotation interne et externe, genou en extension, DD	•	•	•	•	•	•							
Thérapies manuelles d'étirement capsulaire (si nécessaire)					•	•	•	•					
Phase 2 - Exercices intermédiaires													
Debout, pied largeur des épaules, flexion des genoux au 1/3					•	•	•	•	•	•	•	•	•
Étirement des fléchisseurs de la hanche, DD, en dépassant de la table				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Étirement de la bandelette ilio-tibiale en position debout				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Élévation du membre en 3 positions, DD, DV et DL Abd/Ext				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Élévation en position debout Abd/Ext			•	•	•	•	•	•	•	•			
Nage					•	•	•	•	•	•	•	•	•
Vélo avec résistance					•	•	•	•	•	•	•	•	•
Exercices d'équilibre					•	•	•	•	•	•	•	•	•
En DD, soulever le bassin, genou fléchi, ramener les jambes vers la poitrine					•	•	•	•	•	•	•	•	•
Rotation interne de la hanche en DL		•	•	•	•	•	•	•	•		•	•	•
Rotation externe de la hanche en DL			•	•	•	•	•	•	•		•	•	•
Pas de côté					•	•	•	•	•		•	•	•
Monter sur une marche					•	•	•	•	•		•	•	•
Appareil elliptique					•	•	•	•	•		•	•	•

RECOMMANDATIONS D'EXERCICES SELON PHASE (SUITE)

	SEMAINE											MOIS		
	1	2	3	4	5	6	7	8	10	12	4	5	6	
Phase 3 - Exercices avancés														
Fentes (pas plus de 90 degrés)											•	•	•	•
Courir dans l'eau									•		•	•	•	•
Exercices d'agilité ; mouvements en latéral											•	•	•	•
Course avant et arrière (sur une piste, pas de tapis roulant)											•	•	•	•
Redressement assis avec rotation							•	•	•		•	•	•	•
Redressement assis normaux							•	•	•		•	•	•	•
Course avec progression (sur une piste, pas de tapis roulant)											•	•	•	•
Phase 4 - Exercices spécifiques au sport														
Z Cuts												•	•	•
Cariocas												•	•	•
Habiletés spécifiques au sport												•	•	•