

Mise en charge

- *Toe touch* jusqu'à 8 semaines, puis augmentation progressive

Mobilité permise

- **Extension** : complète dès la 1^{ère} semaine
- **Flexion** :
 - 0-30° X 2 semaines
 - 0-90 ° X 2 semaines
 - Puis progressif

Programme d'exercices

Semaines 1-2	<ul style="list-style-type: none"> • Flexion active assistée en glissant talon au sol ou en bout de table avec support de la jambe saine 2 séries de 10 répétitions • Contraction isométrique du quadriceps en fin d'extension 10 fois tenir 10 secondes • ASLR 2 séries de 10 répétitions • Étirements ischios/mollet avec sangle 3 fois tenir 30 secondes
Semaines 3 à 8	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre exercices de la semaine 1-2 en progressant a flexion selon protocole • Flexion active du genou en DV 2 séries de 10 • Extension active des derniers degrés d'extension avec rouleau sous genou 2 séries de 10
Semaines 8 à 12	<ul style="list-style-type: none"> • Poursuivre exercices précédents • Débuter rééducation à la marche • Renforcement de la flexion plantaire en MEC (unipodal si possible) 3 séries de 10 • Débuter exercices équilibre / proprioception • Petits squat 0-30 avec appui • Vélo stationnaire (débuter avec 10 minutes)
Semaines 12 et plus	<ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la marche et le vélo stationnaire • Progresser renforcement des quadriceps, ischios-jambiers, mollet (leg press, leg curl, squat bipodal puis unipodal, fentes...) • Progresser exercices de proprioception (surface instable, horloge sur un pied...) • Patient peut débuter la course lorsque la force de la jambe opérée atteint 75% de la jambe saine et bon contrôle au squat unipodal • Retour aux sports lorsqu'atteinte de 90% de la force, peut courir 10 minutes sans douleur et œdème, et accord du chirurgien