

## Protocole de rééducation après une prothèse totale de genou

(Réalisé par l'équipe de kinésithérapie de ORTHOPOLE-TERREFORT).

Tous les exercices sont à réaliser **trois fois par jour**, en plus de la marche quotidienne avec une ou deux béquilles.



Travail de verrouillage du quadriceps : contraction pendant 5 secondes 10 fois.

Travail de contract flash : 10 contractions du quadriceps le plus rapidement possible

Dès que possible : décoller le membre inférieur, GENOU TENDU



Le pendulaire : asseyez-vous en bord de table et laissez votre jambe pendre pendant 1 minutes

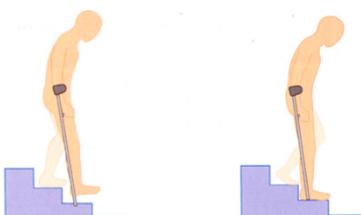


Le glaçage doit s'effectuer au maximum toutes les 2 heures pendant 15-20 minutes avec l'attelle IGLOO

Si vous devez emprunter des escaliers



Lorsque vous montez les escaliers, saisissez la rampe, commencez par la jambe non opérée, « monter au paradis » puis la béquille et enfin la jambe opérée.



Lorsque vous descendez les escaliers, saisissez la rampe, commencez par la béquilles, puis la jambe opérée « descendre en enfer » et enfin la jambe non opérée.