



**Caroline Deherve/Henry Cavenaile/John Verdussen**

Mise en place d'un protocole  
commun de prise en charge  
du LCA (isolé) :

La rééducation préopératoire

# Sommaire

1. Objectifs de la rééducation préopératoire
2. Rôle du kinésithérapeute dans l'éducation du patient
3. Littérature
4. Les phases principales de la rééducation
5. Fiche d'exercices

# 1. Objectifs de la rééducation préopératoire

- Obtention d'un genou sec et indolore
- Récupération de l'amplitude articulaire
  - Verrouillage du quadriceps
- Marche fonctionnelle (sans boiterie, béquilles,...)
  - Récupération de la confiance en son genou
- Récupération de la force musculaire à l'aide d'un programme en adéquation

## 2. Rôle du kinésithérapeute dans l'éducation du patient

- Explication du genou ( anatomie, ...) et de l'intervention chirurgicale
  - Importance de la kinésithérapie préopératoire
    - Présentation du post opératoire
- Mise en place d'une relation patient/kinésithérapeute

# 3. Littérature

Van Melick et al. 2018 (systematic review):

- Lepley et al. 2016: renforcement 4ceps en préop → meilleur force de 4ceps au RTP
- Mansson et al. 2013: haute score échelle de Tegner → meilleur résultat à 22 mois post op
- Quelard et al. 2010: ROM limité en pré op + fille → ROM limité à 3 mois post op
- Grindem et al. 2015: rééduc pré op + post op > rééduc post op → « self reported knee fonction » après 2 ans
- Shaarani et al. 2009: pas de diff. En terme de force du 4 ceps et ischios après 12 semaines MAIS meilleur « self reported knee fonction »

## 3. Littérature

Van Melick et al. 2018 (systematic review):

1. Déficit extension en pré op → risque majeur déficit extension en post op
2. Déficit force 4iceps pré op >20% → diminue significativement la fonction du genou 2 ans post op (self reported)
3. Meilleure fonction du genou 2 ans post op (self reported)

## 4. Les phases principales de la rééducation

A. Diminution de l'inflammation

B. Récupération de la mobilité

C. Récupération de la stabilité / Renforcement

→ Récupérer la contractibilité du 4ceps

## 4.A. Diminution de l'inflammation

- Cryothérapie à la maison et GameReady ( froid+compression) au cabinet
- Mise en décline
- Mise en décharge ( béquilles)

## 4.B. Récupération de la Mobilité

- Mobilisation du genou dans les limites d'amplitude
  - Extension++ > Flexion
  - Programme d'exercices à la maison
    - Vélo

## 4.C. Récupération de la stabilité / Renforcement

!!! Respecter une certaine progression !!!

→ D<sup>+</sup> + gonflement = guides

- Renforcement isométrique (drill d'extension)
- Renforcement dynamique (chaîne fermée+++)
- Proprioception

→ Récupérer 90% de la force du 4iceps + ischio

# 5) Fiche d'exercices type

Préopérateur

Merci