

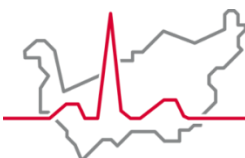
# Ligament croisé antérieur | Ischio- jambiers

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



## Quels exercices sont à privilégier ?

Pour vous aider à récupérer au mieux de votre intervention chirurgicale, nous vous proposons quelques exercices à effectuer quotidiennement suite à votre plastie du ligament croisé antérieur.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## LIGAMENT CROISE ANTERIEUR : FLEXION (1)



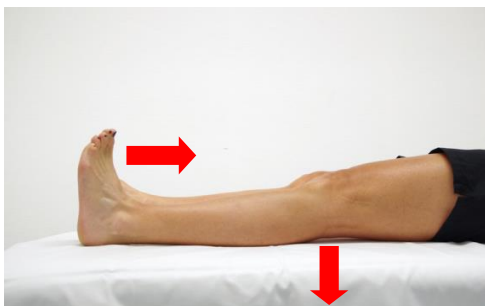
- Assis-e au bord du lit ou sur une chaise
- Lever le pied du sol
- Tendre le genou avec l'aide de l'autre jambe
- Tenir quelques secondes le pied en l'air

## LIGAMENT CROISE ANTERIEUR : FLEXION (2)



- Ne pas se pencher en arrière
- Redescendre le pied en s'aidant de l'autre jambe
- Répéter 10 fois le mouvement
- Faire l'exercice chaque heure

## LIGAMENT CROISE ANTERIEUR : EXTENSION (1)



- Jambe tendue sur le lit
- Écraser le genou sur le lit
- Tirer les orteils vers le haut (en direction de la tête)

## LIGAMENT CROISE ANTERIEUR : EXTENSION (2)



- Tenir la contraction 10 secondes
- Pause de 10 secondes
- Répéter 10 x le mouvement
- Faire l'exercice chaque heure

## LIGAMENT CROISE ANTERIEUR : QUADRICEPS (1)



- Couché-e-sur le dos
- Ramener les orteils en arrière
- Lever le pied et tendre le genou
- Tenir quelques secondes le pied en l'air
- Redescendre le pied
- Répéter 10 fois le mouvement
- Faire l'exercice chaque heure

## LIGAMENT CROISE ANTERIEUR : QUADRICEPS (2)



- Debout face au lit ou à une chaise, avec un appui de la main pour l'équilibre
- Plier le genou
- Et amener le talon vers la fesse
- Les deux genoux restent l'un à côté de l'autre
- Répéter 10 fois le mouvement
- Faire l'exercice chaque heure

# CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93