

Ligament croisé antérieur | Ischio- jambiers

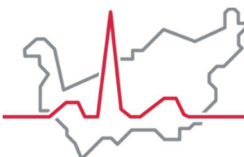
INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

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 | www.spitalvs.ch

Ligament croisé antérieur : flexion (1)



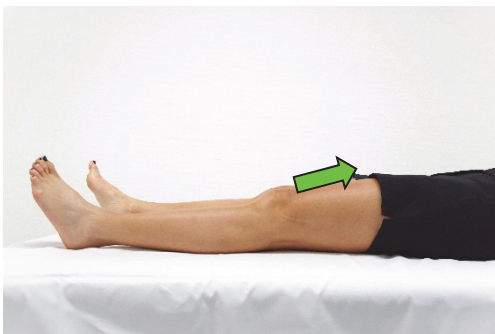
Assis(e) au bord du lit ou sur une chaise, lever le pied du sol ; tendre le genou avec l'aide de l'autre jambe ; tenir quelques secondes le pied en l'air.

Ligament croisé antérieur : 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 croisé antérieur : extension (1)



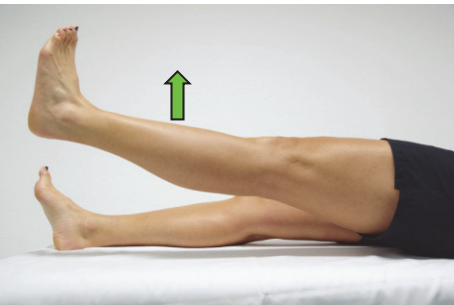
Jambe tendue sur le lit ; tirer la rotule vers le haut (en direction de la tête).

Ligament croisé antérieur : extension (2)



Tenir la contraction 10 secondes ;
pause de 10 secondes ;
répéter 10 x le mouvement,
faire l'exercice chaque heure.

Ligament croisé antérieur : 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 croisé antérieur : quadriceps (2)



Debout face au lit ou à une
chaise, avec un appui de la main
pour l'équilibre et la charge
autorisée sur la jambe opérée ;
contracter le muscle de la cuisse
en tirant la rotule vers le haut ;
répéter 10 fois le mouvement ;
faire l'exercice chaque heure.

Ligament croisé antérieur : quadriceps (3)



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.



Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33