

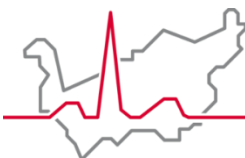
Ligament croisé antérieur | Tendon rotulien

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 | www.spitalvs.ch

LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR : FLEXION (1)



- Lever le pied du sol et tendre le genou, avec l'aide de l'autre jambe
- Tenir quelques secondes le pied en l'air
- Redescendre le pied en s'aidant de l'autre jambe
- Répéter 10 fois le mouvement
- Faire l'exercice chaque heure

LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR : FLEXION (2)



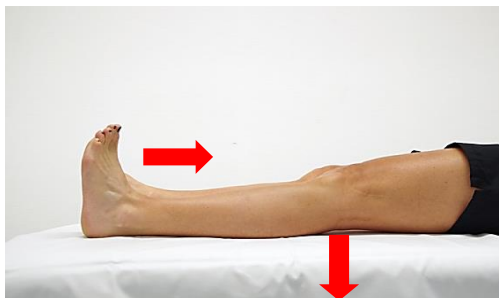
- Une fois le genou plié au maximum
- Lever les orteils en direction de la tête
- Retendre la jambe
- Répéter 10 x le mouvement

LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR : FLEXION ACTIVE EN POSITION ASSISE



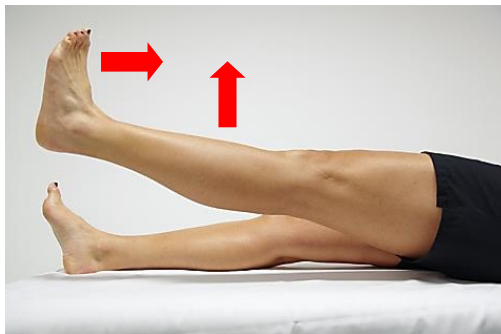
- Assis-e sur une chaise avec une lingette sous le talon
- Plier le genou
- Amener le talon vers l'arrière
- Ramener le pied vers l'avant, en tendant la jambe en fin de mouvement
- Activer le quadriceps
- Répéter 10 fois l'exercice

LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR : EXTENSION



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

LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR : QUADRICEPS (1)



- Couché-e sur le dos
- Ramener les orteils en arrière
- Lever le pied du sol 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 face à une chaise, avec un appui de la main
- Pour l'équilibre, plier le genou
- 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

LIGAMENT CROISE ANTERIEUR : ISCHIO-JAMBIERS (1)



- Debout face au lit ou face à une chaise, avec un appui de la main pour l'équilibre, plier le genou
- Amener le talon vers la fesse
- Les genoux restent l'un à côté de l'autre
- Redescendre le pied
- Répéter 10 fois l'exercice
- Recommencer chaque heure

LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR : ISCHIO-JAMBIERS (2)



- Rester 10 secondes en haut
- Redescendre
- Répéter 10 fois le mouvement

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