

Ligament croisé antérieur | Tendon rotulien

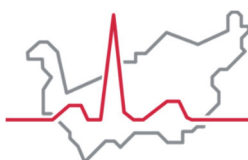
INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



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

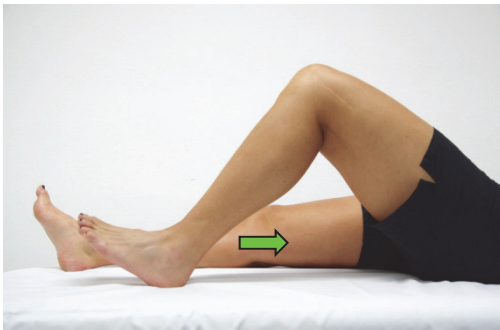
www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Ligament croisé antérieur : flexion (1)



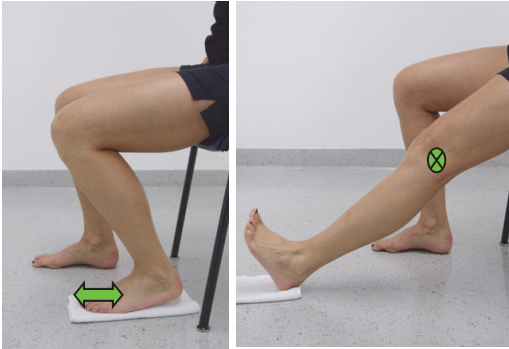
Assis(e) au bord du lit ou sur une chaise, lever le pied du sol et tendre le genou avec l'aide de l'autre jambe ; tenir quelques secondes le pied en l'air ; redescendre le pied en s'aidant de l'autre jambe ; répéter 10 fois le mouvement ; faire l'exercice chaque heure.

Ligament croisé antérieur : flexion (2)



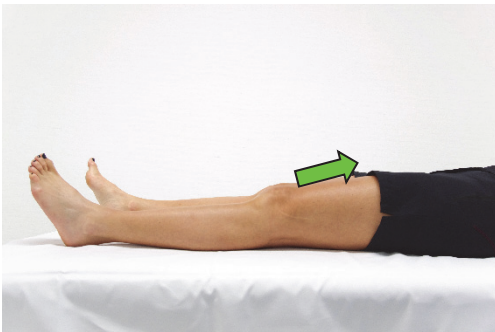
Une fois le genou plié au maximum, lever les orteils en direction de la tête ; retendre la jambe ; répéter 10 x le mouvement.

Ligament croisé antérieur : flexion active en position assise



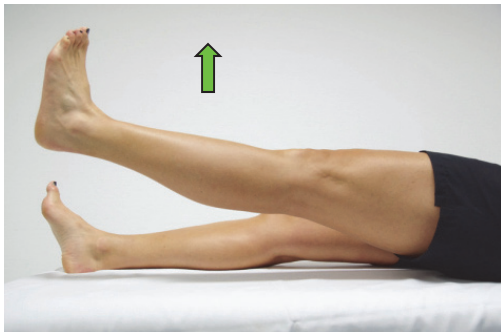
Assis(e) sur une chaise avec une lingette sous le talon, plier le genou ; amener le talon vers l'arrière ; ramener le pied vers l'avant, en tendant la jambe ; en fin de mouvement, activer le quadriceps ; répéter 10 fois l'exercice.

Ligament croisé antérieur : extension



La jambe tendue sur le lit, Tirer la rotule vers le haut (en direction de la tête).

Ligament croisé antérieur : quadriceps (1)



Couché(e) sur le dos;
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)



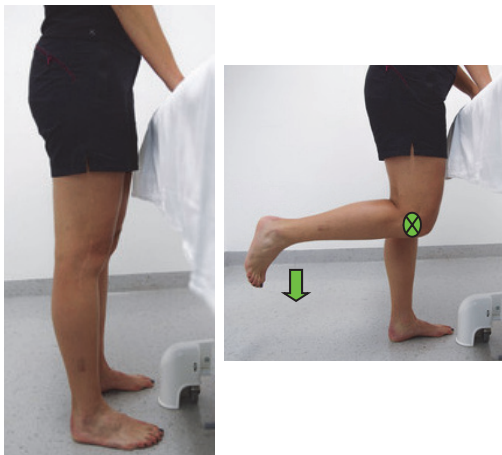
Debout face au lit ou à une
chaise, avec un appui de la main
pour l'équilibre et la charge
autorisée sur la jambe opérée ;
contracter le muscle de la cuisse
en tirant la rotule vers le haut ;
répéter 10 fois le mouvement ;
faire l'exercice chaque heure.

Ligament croisé antérieur : quadriceps (3)



Debout face au lit ou 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 croisé antérieur : 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.

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