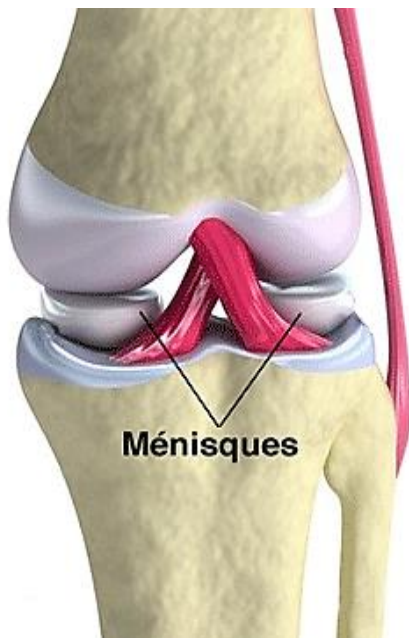


# Arthroscopie du genou

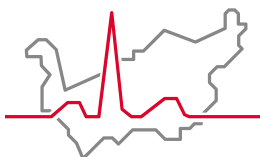
INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

## Quels exercices sont à privilégier pour une rééducation du genou post arthroscopie ?

Pour vous aider à récupérer au mieux de votre intervention chirurgicale, nous vous proposons quelques exercices à effectuer quotidiennement suite à votre arthroscopie.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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

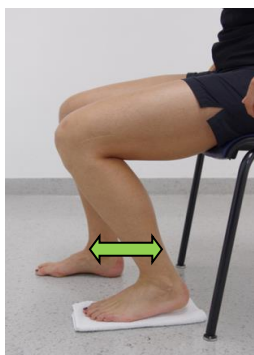


## Arthroscopie : Flexion



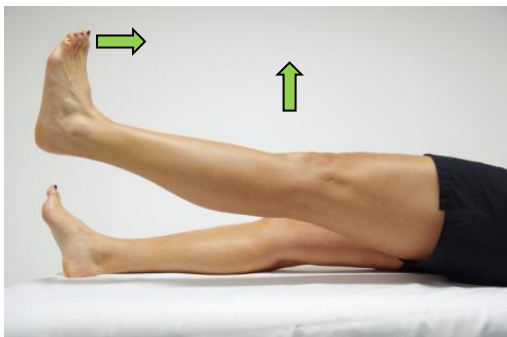
- Assis(e) au bord du lit ou sur une chaise
- Lever le pied du sol
- Tendre le genou avec l'aide de l'autre jambe
- Tenir quelques secondes le pied en l'air
- Ne pas se pencher en arrière ; redescendre le pied en s'aidant de l'autre jambe
- Répéter le mouvement 10 fois
- Faire l'exercice chaque heure

## Arthroscopie : Flexion active, assis(e)



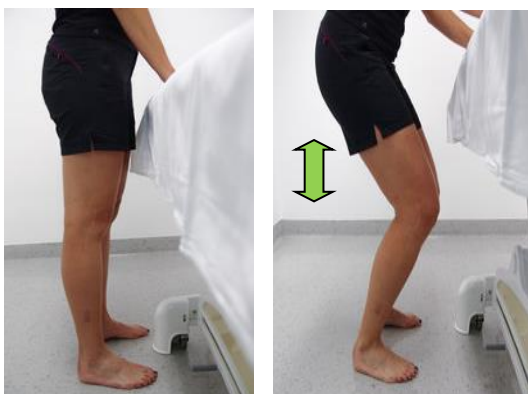
- Assis(e) sur une chaise avec une lingette sous le talon
- Plier le genou
- Amener le talon vers l'arrière
- Ramener le pied vers l'avant en tendant la jambe
- En fin de mouvement, activer le quadriceps
- Répéter 10 fois l'exercice

## Arthroscopie : Quadriceps (1)



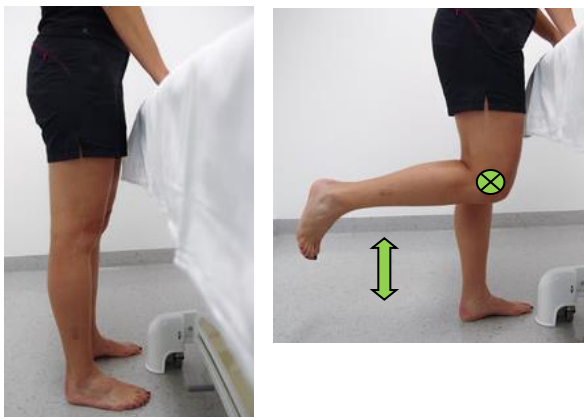
- Couché(e) sur le dos, ramener les orteils en arrière
- Lever le pied du sol et tendre le genou
- Tenir quelques secondes le pied en l'air
- Redescendre le pied
- Répéter le mouvement 10 fois
- Faire l'exercice chaque heure

## Arthroscopie : Quadriceps (2)



- Debout, face au lit ou face à une chaise avec un appui de la main pour l'équilibre
- Descendre les fesses vers l'arrière comme pour vous asseoir sur une chaise
- Les deux genoux restent l'un à côté de l'autre
- Répéter le mouvement 10 fois
- Faire l'exercice chaque heure

## Arthroscopie : Ischios-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 deux genoux restent l'un à côté de l'autre
- Redescendre le pied
- Répéter 10 fois l'exercice
- Recommencer chaque heure

## Arthroscopie : Ischios-jambiers (2)



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

# NOTES PERSONNELLES

A series of 30 horizontal dotted lines providing a space for personal notes.

# NOTES PERSONNELLES

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

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

**Hôpital de Sion**

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

**Hôpital de Martigny**

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

**Clinique Saint-Amé**

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

**Hôpital de Malévoz**

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