

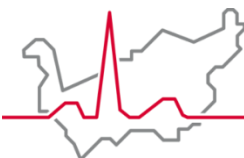
Prothèse totale de genou

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Quels exercices sont à privilégier pour une rééducation avec une prothèse totale de genou (PTG) ?

Pour vous aider à récupérer au mieux de votre intervention chirurgicale, nous vous proposons quelques exercices à effectuer quotidiennement suite à la pose d'une prothèse totale de genou (PTG).



Hôpital du Valais
Spital Wallis

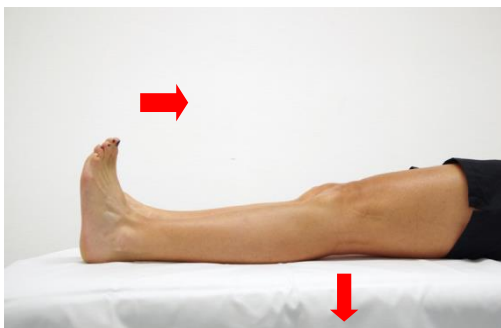
www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

PROTHESE TOTALE DE GENOU (PTG) : POSTURE EN EXTENSION (1)



- Couché-e sur le dos
- Plier un linge
- Et le mettre sous le talon
- Maintenir la position de 20 à 30 minutes
- Ou pendant la durée où la glace utilisée reste froide

PROTHESE TOTALE DE GENOU (PTG) : POSTURE EN EXTENSION (2)



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

PTG : 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

PTG : FLEXION (2)



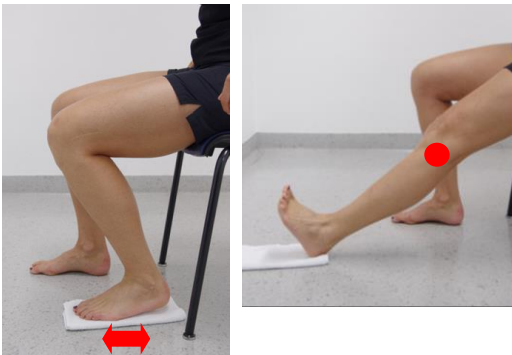
- Une fois le genou plié au maximum
- Lever les orteils en direction de la tête
- Tendre la jambe à nouveau
- Répéter 10 fois le mouvement

PTG : FLEXION ASSIS-E



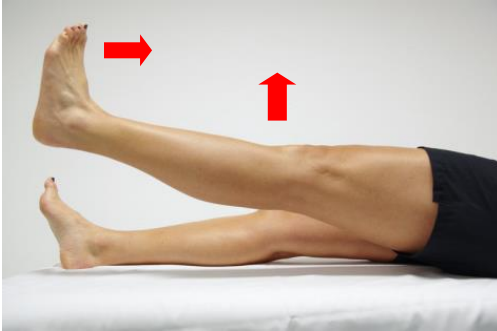
- Assis-e au bord du lit ou sur une chaise
- Lever le pied du sol,
- Et tendre le genou avec l'aide de l'autre jambe
- Tenir quelques secondes le pied en l'air
- Ne pas se pencher en arrière
- Redescendre le pied, en s'aidant de l'autre jambe
- Répéter 10 fois le mouvement
- Faire l'exercice chaque heure

PTG : FLEXION ASSIS-E ACTIVE



- 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

PTG : 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 l'exercice
- Faire l'exercice chaque heure

PTG : QUADRICEPS (2)



- Debout face au lit ou face 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 l'exercice
- Recommencer chaque heure

PTG : ISCHIO-JAMBIERS



- Debout face au lit ou face 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
- Redescendre le pied
- Répéter 10 fois l'exercice
- Recommencer chaque heure

NOTES

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