

Prothèse totale de genou

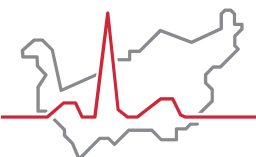
INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

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

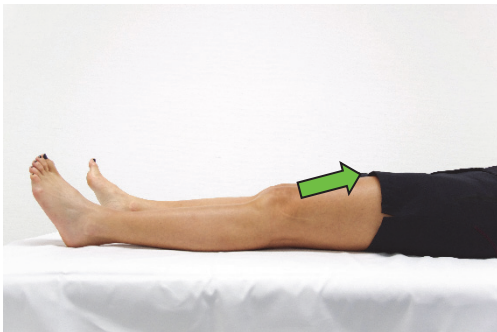
www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Prothèse 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.

Prothèse totale de genou (PTG) : posture en extension (2)



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

PTG : extension (1)



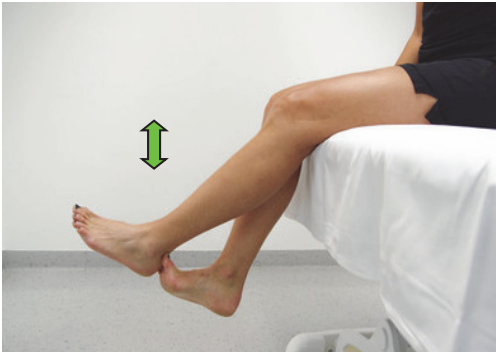
Assis(e) au bord du lit ou sur une chaise ; lever le pied du sol et tendre le genou avec l'aide de l'autre jambe ; tenir quelques secondes le pied en l'air.

PTG : flexion (2)



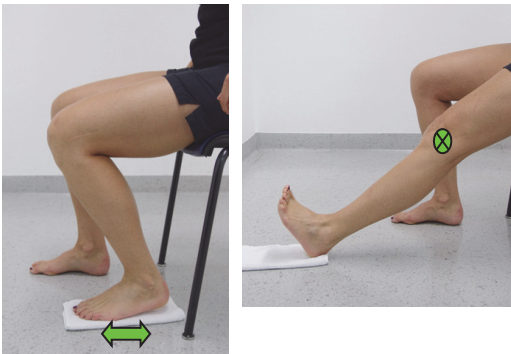
Couché(e) sur le lit ; plier le genou au maximum en glissant le talon sur le lit ; tendre la jambe à nouveau ; répéter 10 fois le mouvement.

PTG : flexion assis(e)



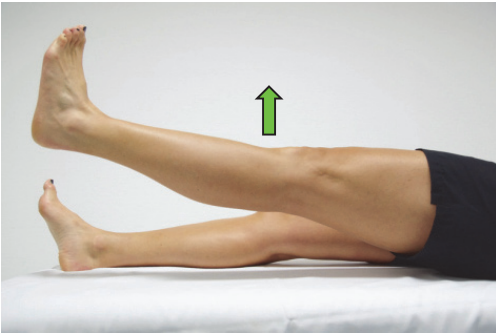
Assis(e) au bord du lit ou sur une chaise lever le pied du sol, et tendre le genou avec l'aide de l'autre jambe ; tenir quelques secondes le pied en l'air ; ne pas se pencher en arrière ; redescendre le pied, en s'aidant de l'autre jambe ; répéter 10 fois le mouvement ; faire l'exercice chaque heure.

PTG : flexion assis(e) active



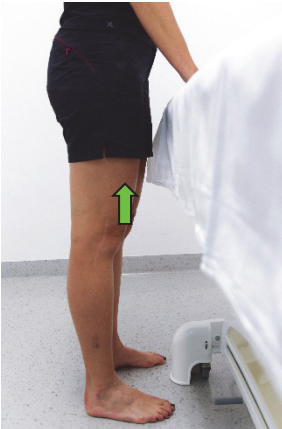
Assis(e) sur une chaise avec une lingette sous le talon, plier le genou ; amener le talon vers l'arrière ; ramener le pied vers l'avant, en tendant la jambe ; en fin de mouvement, activer le quadriceps ; répéter 10 fois l'exercice.

PTG : quadriceps (1)



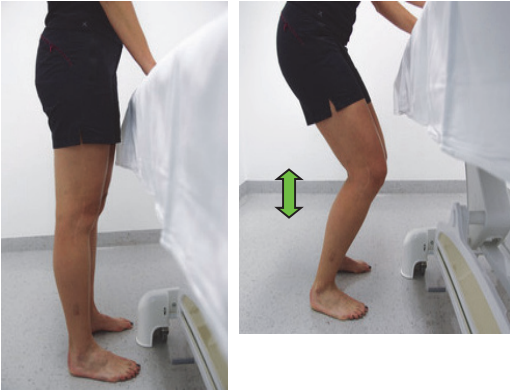
*Couché(e) sur le dos,
ramener les orteils en arrière ;
lever le pied du sol
et tendre le genou ;
tenir quelques secondes
le pied en l'air ;
redescendre le pied ;
répéter 10 fois le mouvement ;
faire l'exercice chaque heure.*

PTG : quadriceps (2)



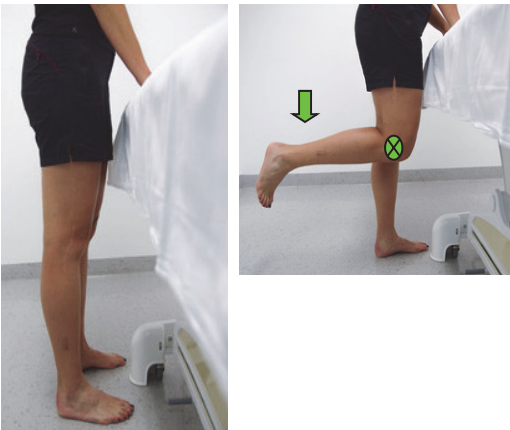
Debout face au lit ou à une chaise, avec un appui de la main pour l'équilibre; contracter le muscle de la cuisse en tirant la rotule vers le haut ; répéter 10 fois le mouvement ; faire l'exercice chaque heure.

PTG : quadriceps (3)



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.

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