



# RÉÉDUCATION POST CHIRURGIE

1<sup>er</sup> Colloque Sport<sup>2</sup> - CHU de Liège - 23 novembre 2013

Tendinopathie du genou: approche conservatrice et chirurgicale

NAMUROIS Mylène

DEMARET Isabelle

TUBEZ François



# Principes généraux de rééducation post-chirurgie

1. Lutter contre les phénomènes douloureux et les troubles trophiques
  - Obtenir un genou froid et sec
2. Restaurer la mobilité articulaire
  - Pas d'immobilisation stricte
  - Mobilisations passives précoces → actives
3. Accompagner le processus de cicatrisation tissulaire du tendon
  - Soumettre aux contraintes de façon précoces et progressives
4. Restaurer la motricité du genou
  - Travail de renforcement progressif
5. Reprogrammer le complexe neuro-musculo-tendineux
  - Rééducation proprioceptive
6. Traitement des complications
  - Cicatrice, algoneurodystrophie, surinfection, ...

# Délais: 4 phases

A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

B. Transition (Semaines 6 à 8)

C. Intensification (3<sup>ème</sup> mois)

D. Réathlétisation (4<sup>ème</sup> mois)

# A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

- a) Appui immédiat autorisé avec orthèse d'extension
- b) Drainage – glace
- c) Réveil du quadriceps
- d) Mobilisations précoces

# A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

- a) Appui immédiat autorisé
- Avec orthèse d'extension
  - 1<sup>ère</sup> à 4<sup>ème</sup> semaines  
→ 2 cannes
  - 4<sup>ème</sup> à 6<sup>ème</sup> semaines  
→ 1 canne (sevrage)



# A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

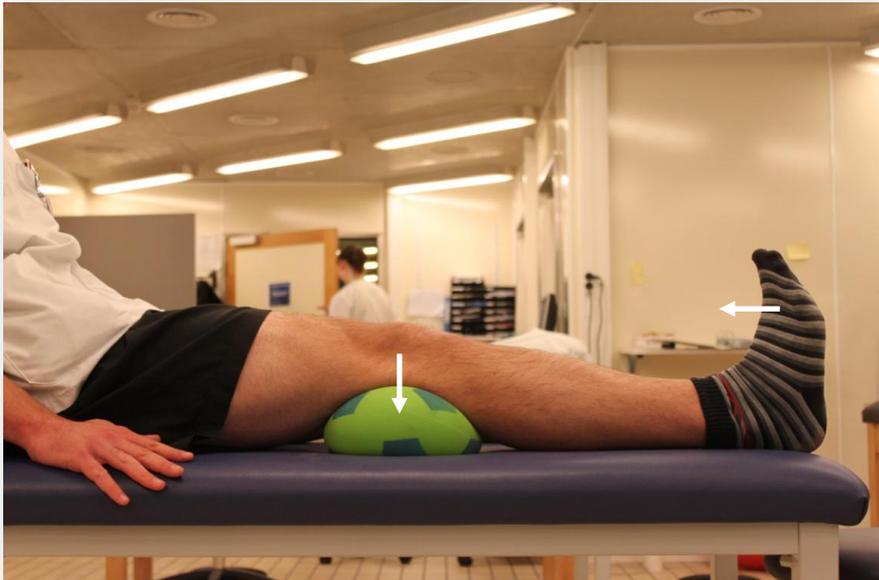
## b) Drainage - glace



# A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

## c) Réveil du quadriceps

- Contractions isométriques
  - Écrase coussin
  - Facilitation neuromusculaire
- Électrostimulation



# A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

## c) Réveil du quadriceps

- Éviter l'élévation jambe tendue



# A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

## d) Mobilisation précoce

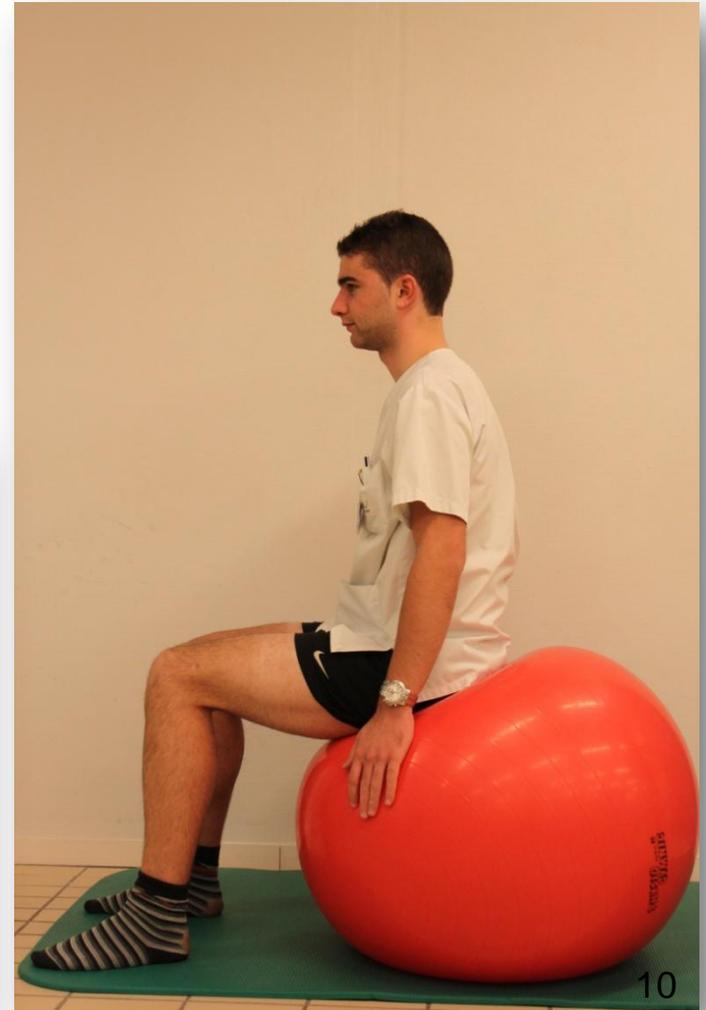
- Récupération de la flexion active et de l'extension passive
- Semaines 1 à 3 : 0° à 45°



# A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

## d) Mobilisation précoce

- Semaines 3 à 6 : 45° à 90°
- Q dynamique : 45<sup>ème</sup> jours



# Délais: 4 phases

A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

B. Transition (Semaines 6 à 8)

C. Intensification (3<sup>ème</sup> mois)

D. Réathlétisation (4<sup>ème</sup> mois)

## B. Transition (Semaines 6 à 8)

- Récupération de la flexion: 120°
- Travail du quadriceps en chaîne fermée
- Travail en excentrique sous-maximal en chaîne ouverte

## C. Intensification (3ème mois)

- Récupérations complètes de la flexion/extension
- Intensification du renforcement musculaire
- Proprioception +++
- Etirements
- Renforcement sur dynamomètre isocinétique

# Délais: 4 phases

A. Post chirurgie (Semaines 1 à 6)

B. Transition (Semaines 6 à 8)

C. Intensification (3<sup>ème</sup> mois)

D. Réathlétisation (4<sup>ème</sup> mois)

## D. Réathlétisation (4ème mois)

### Bilan d'entrée:

- Genou sec et non douloureux
- Flexion  $\geq 120^\circ$
- Déficit musculaire  $< 20\%$  (vs controlatéral)

# D. Réathlétisation (4ème mois)

- 1) Travail de la condition physique
- 2) Proprioception pliométrique
- 3) Travail de la vivacité et de la coordination des appuis
- 4) Les étirements

SAVALLI L, MIDDLETON P, PUIG P, TROUVE P. Rééducation après rupture du tendon rotulien du sportif opéré. Annales de Réadaptation et de Médecine Physique. 1999;42(7):456 - 7.

- 20 patients
  - Sportifs compétiteurs (niveau régional et plus)
  - 19 H et 1 F
  - Âge moyen de 25,9 ans
  - Sports : Rugby (5) ; Football (4) ; VB-BB-Athl. (6) ; Autres (5)
- Antécédents
  - Tendinopathie : 7 cas → 37%
  - Peignage : 1 cas
  - Infiltration : 1 cas
  - LCA T.rot. : 2 cas

SAVALLI L, MIDDLETON P, PUIG P, TROUVE P. Rééducation après rupture du tendon rotulien du sportif opéré. Annales de Réadaptation et de Médecine Physique. 1999;42(7):456 - 7.

- Résultats

- Reprise du sport

- 4 à 12 mois

- Moyenne 8,5 mois

- Reprise compétition même niveau: 1 cas

- Facteurs baisse de niveau

- Problèmes extérieurs

- Douleurs

- Appréhension résiduelle





Merci pour votre attention

Mylène NAMUROIS - [myl.namurois@hotmail.com](mailto:myl.namurois@hotmail.com)

Isabelle DEMARET - [isabelledemaret80@gmail.com](mailto:isabelledemaret80@gmail.com)

François TUBEZ - [francois.tubez@ulg.ac.be](mailto:francois.tubez@ulg.ac.be)

# LISTE DE RÉFÉRENCES

- Savalli L, Middleton P, Puig P, Trouve P. Rééducation après rupture du tendon rotulien du sportif opéré. Annales de Réadaptation et de Médecine Physique. 1999;42(7):456 - 7.
- Cherif MR, Belhareth S, Annabi H, M. T, M'Barek M, Saddam H, et al. Traitement chirurgical de la tendinopathie rotulienne chez le sportif. Journal de traumatologie du sport. 2003;20(1):19-25.
- Lutz C, Jaeger JH. Les lésions tendineuses du genou: U.L.P.- Faculté de Médecine Strasbourg; 2004-2005.
- Boggione C, Marmorat J-L. Traitement des ruptures totales du tendon rotulien. Journal de Traumatologie du Sport. 2004;21(4):204 - 17.