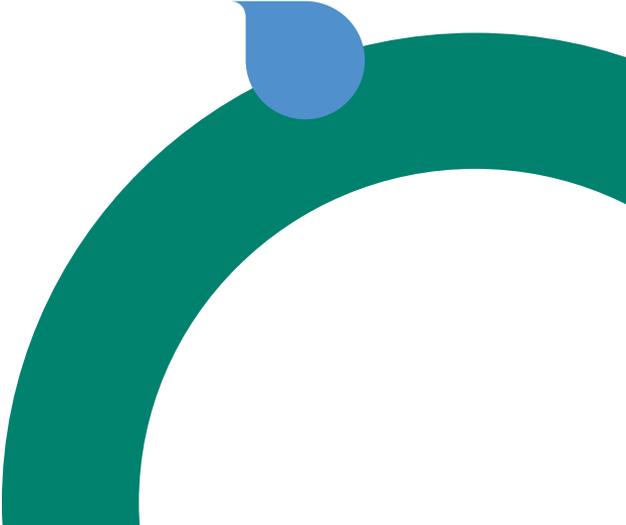


**Protocole
de kinésithérapie**

Protocole de rééducation après transposition de tubérosité tibiale antérieure



Etiquette du patient



Contention

- _ Mobilisation patello-fémorale (minimum 8 semaines).
- _ 0-6 semaines postop : mobilisation passive et active assistée de 0° à l'amplitude qui n'étire pas le ménisque (max 90°).
- _ Après 6 semaines postop : accentuer la mobilité jusqu'à amplitude maximale.

Travail musculaire

0-3 semaines postop :

- _ Exercices pour muscles suraux (mollet)
- _ Co-contractions quadriceps/ischio-jambiers
- _ Isométrique
- _ Dynamique
- _ A différents degrés de flexion du genou

En phase initiale, éviter les exercices en chaîne fermée (période de décharge). Pas de travail en force (intensité légère, de 50% de la force max progressivement augmentée jusqu'à 60-70°).

Le travail en chaîne fermée démarre avec des positions moins appuyées (vélo, leg-press, steps) et progresse vers des postures plus appuyées (ex. squat). La progression dépend de la douleur, du gonflement et du contrôle quadricipital.

Proprioception et coordination

Peut être débuté à 3-6 semaines postop en fonction du contrôle de force musculaire.

- _ Exercices sur planches et trampoline.
- _ Exercices d'équilibre, de freinage multidirectionnel.

Exercices fonctionnels

Après 3 mois :

- _ Course à pied progressivement (trotter puis courir)
- _ Exercices de saut
- _ Exercices multidirectionnels (avant / arrière / côtés)

Après 4-5 mois : Exercices spécifiques au sport pratiqué.

Retour au sport

- _ Après 6 semaines : aquatraining, natation (crawl), vélo
- _ Après 3 mois : course à pied
- _ Après 4-6 mois : sports non-contact
- _ Après 6 mois : sports contact (pivot)

Les repères temporels ne sont que indicatifs et doivent être adaptés au cas individuel du patient.

Notes et questions



A series of horizontal dotted lines for writing notes and questions.

Notes et questions



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nombre de session : 18 - 30 - 60

Fréquence : 3 - 5 x/semaine

Date: / /

Inami : 300414 N275

_ D^r S. Lempereur

_ D^r Mundama