



PROTOCOLE DE RÉÉDUCATION

APRÈS L'IMPLANTATION DE **ACTI***fit*[®]
STRONG. SAFE. SECURE

C'est d'une grande importance importance pour suivre au programme confirmé dans cette brochure avec un physiothérapeute professionnel pour garantir la réhabilitation sur le genou.

Nous prenons en ligne de compte les aspects suivants:

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

GENOUILLÈRE

EXERCICES

RÉÉDUCATION À LA MARCHE

SEMAINE

1

COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 0° - 30°.
- Le genou peut être fléchi à 30° avec une extension complète.
- Manuellement ou avec une machine CPM.



SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

GENOUILLÈRE

- 0° - 30° pendant la journée. 0° pendant la nuit.
- Genouillère verrouillée à une flexion de 30° pendant la journée.
- Verrouillée à une extension de 0° durant le sommeil.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Quadriceps isométriques
- Mobilisation de la rotule.
- Glissements sur les talons.
- Travail des quadriceps (élévations de la jambe tendue).
- Étirement du tendon d'Achille.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Décharge totale

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

SEMAINE

2

COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 0° - 30°.
- Le genou peut être fléchi à 30° avec une extension complète.
- Manuellement ou avec une machine CPM.



SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

GENOUILLÈRE

- 0° - 30° pendant la journée. 30° pendant la nuit.
- Genouillère verrouillée à une flexion de 30° pendant la journée.
- Verrouillée à une extension de 30° durant le sommeil.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Quadriceps isométriques
- Mobilisation de la rotule.
- Glissements sur les talons.
- Travail des quadriceps (élevations de la jambe tendue).
- Étirement du tendon d'Achille.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Décharge totale

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

SEMAINE

3

COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 0° - 60°.
- Flexion progressivement augmentée à 60°.



SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

GENOUILLÈRE

- 0° - 60° pendant la journée.
- Genouillère verrouillée à une flexion de 60° pendant la journée.
- Verrouillée à une extension de 30° durant le sommeil.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Quadriceps isométriques
- Mobilisation de la rotule.
- Glissements sur les talons.
- Travail des quadriceps (élevations de la jambe tendue).
- Étirement du tendon d'Achille.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Décharge totale

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

SEMAINE

4

COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 0° - 90°.
- Flexion progressivement augmentée à 90°.



SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

GENOUILLÈRE

- 0° - 90° pendant la journée.
- Genouillère verrouillée pendant la journée à une flexion de 90°.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Quadriceps isométriques
- Mobilisation de la rotule.
- Glissements sur les talons.
- Travail des quadriceps (élevations de la jambe tendue).
- Étirement du tendon d'Achille.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Augmentation progressive de la charge sur la jambe opérée.
- Charge de 10 KG pour un patient pesant 60 KG, charge de 15 KG pour un patient pesant 90 KG.
- Augmentation progressive de la charge jusqu'à une charge de 100% à 9 semaines.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

SEMAINE

5

COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 0° - 90°.
- Flexion progressivement augmentée à 90°.



SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

GENOUILLÈRE

- 0° - 90° pendant la journée.
- Genouillère verrouillée pendant la journée à une flexion de 90°.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 1 - 4 *plus*:

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Augmentation progressive de la charge sur la jambe opérée.
- Charge de 20 KG pour un patient pesant 60 KG, charge de 30 KG pour un patient pesant 90 KG.
- Augmentation progressive de la charge jusqu'à une charge de 100% à 9 semaines.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

SEMAINE

6

COCHER QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 90° et plus.
- Augmentation progressive de la flexion jusqu'à l'obtention d'une amplitude de mouvements complète.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



GENOUILLÈRE

- 0° - 90° pendant la journée.
- Genouillère verrouillée pendant la journée à une flexion de 90°.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 1 - 4 *plus*:

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Augmentation progressive de la charge sur la jambe opérée.
- Charge de 30 KG pour un patient pesant 60 KG, charge de 45 KG pour un patient pesant 90 KG.
- Augmentation progressive de la charge jusqu'à une charge de 100% à 9 semaines.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

SEMAINE

7

COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 90° et plus.
- Augmentation progressive de la flexion jusqu'à l'obtention d'une amplitude de mouvements complète.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



GENOUILLÈRE

- Genouillère non verrouillée pendant la journée.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 1 - 4 *plus*:

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Augmentation progressive de la charge sur la jambe opérée.
- Charge de 40 KG pour un patient pesant 60 KG, charge de 60 KG pour un patient pesant 90 KG.
- Augmentation progressive de la charge jusqu'à une charge de 100% à 9 semaines.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

SEMAINE

8

COCHER QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 90° et plus.
- Augmentation progressive de la flexion jusqu'à l'obtention d'une amplitude de mouvements complète.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



GENOUILLÈRE

- Genouillère non verrouillée pendant la journée.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 1 - 4 *plus*:

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Augmentation progressive de la charge sur la jambe opérée.
- Charge de 50 KG pour un patient pesant 60 KG, charge de 75 KG pour un patient pesant 90 KG.
- Augmentation progressive de la charge jusqu'à une charge de 100% à 9 semaines.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

SEMAINE

9

COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

- 90° et plus.
- Augmentation progressive de la flexion jusqu'à l'obtention d'une amplitude de mouvements complète.



SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

GENOUILLÈRE

- Genouillère non verrouillée pendant la journée.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 5 - 8 *plus*:
- Majoration des exercices avec tendons du jarret fermés.
- Positions fentes entre 0° - 90°.
- Exercices de proprioception.
- Exercices dynamiques des quadriceps.
- Appareil d'entraînement à domicile.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Mise en charge complète.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

☐ JOUR 1

☐ JOUR 2

☐ JOUR 3

☐ JOUR 4

☐ JOUR 5

☐ JOUR 6

☐ JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.



GENOUILLÈRE

- Genouillère non verrouillée pendant la journée.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 5 - 8 *plus*:
- Majoration des exercices avec tendons du jarret fermés.
- Positions fentes entre 0° - 90°.
- Exercices de proprioception.
- Exercices dynamiques des quadriceps.
- Appareil d'entraînement à domicile.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Mise en charge complète.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1
☐

JOUR 2
☐

JOUR 3
☐

JOUR 4
☐

JOUR 5
☐

JOUR 6
☐

JOUR 7
☐

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.



GENOUILLÈRE

- Genouillère non verrouillée pendant la journée.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 5 - 8 *plus*;
- Majoration des exercices avec tendons du jarret fermés.
- Positions fentes entre 0° - 90°.
- Exercices de proprioception.
- Exercices dynamiques des quadriceps.
- Appareil d'entraînement à domicile.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Mise en charge complète.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1
☐

JOUR 2
☐

JOUR 3
☐

JOUR 4
☐

JOUR 5
☐

JOUR 6
☐

JOUR 7
☐

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.



GENOUILLÈRE

- Genouillère non verrouillée pendant la journée.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 5 - 8 *plus*:
- Majoration des exercices avec tendons du jarret fermés.
- Positions fentes entre 0° - 90°.
- Exercices de proprioception.
- Exercices dynamiques des quadriceps.
- Appareil d'entraînement à domicile.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Mise en charge complète.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1
☐

JOUR 2
☐

JOUR 3
☐

JOUR 4
☐

JOUR 5
☐

JOUR 6
☐

JOUR 7
☐

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.



GENOUILLÈRE

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 5 - 8 *plus*;
- Majoration des exercices avec tendons du jarret fermés.
- Positions fentes entre 0° - 90°.
- Exercices de proprioception.
- Exercices dynamiques des quadriceps.
- Appareil d'entraînement à domicile.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Mise en charge complète.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



COCHER QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.



GENOUILLÈRE

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 9 - 13 *plus*;
- Augmenter les exercices ouvert/fermé.
- Jogging sur terrain plat.
- Pliométrie.
- Exercices liés au sport sans pivot.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Mise en charge complète sans genouillère de décharge.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS:



COCHER QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1

JOUR 2

JOUR 3

JOUR 4

JOUR 5

JOUR 6

JOUR 7

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.



GENOUILLÈRE

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 9 - 13 *plus* :
- Augmenter les exercices ouvert/fermé.
- Jogging sur terrain plat.
- Pliométrie.
- Exercices liés au sport sans pivot.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS :



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Mise en charge complète sans genouillère de décharge.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS :



COCHER QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1
☐

JOUR 2
☐

JOUR 3
☐

JOUR 4
☐

JOUR 5
☐

JOUR 6
☐

JOUR 7
☐

AMPLITUDE DE MOUVEMENTS

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.



GENOUILLÈRE

Aucune action supplémentaire n'est nécessaire.

EXERCICES

- Exercices tels que définis aux semaines 9 - 13 *plus* :
- Augmenter les exercices ouvert/fermé.
- Jogging sur terrain plat.
- Pliométrie.
- Exercices liés au sport sans pivot.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS :



RÉÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Mise en charge complète sans genouillère de décharge.

SIGNEZ QUAND
EXERCICES RÉALISÉS :

SEMAINE 16-24

COCHÉZ QUAND
EXERCICES
RÉALISÉS :

JOUR 1
☐

JOUR 2
☐

JOUR 3
☐

JOUR 4
☐

JOUR 5
☐

JOUR 6
☐

JOUR 7
☐

GENOUILÈRE

L'utilisation d'une machine CPM est recommandée pendant 30 minutes, deux fois par jour pour rétablir la mobilité. Cette machine peut être réglée très progressivement et graduellement.



EXERCICES

L'hydrothérapie et la natation (crawl ou brasse) commencent après 24 semaines. La reprise du sport est autorisée suite à une discussion avec le chirurgien orthopédique. Les sports de contact ne peuvent être repris qu'après 9 mois.



Ce protocole sert de ligne directrice pour une rééducation optimale. Il est évident qu'en cas de problèmes de rééducation, le protocole devra être ajusté avec l'approbation du spécialiste orthopédique responsable.

Durant le repos comparatif de la période de rééducation, la mise en position debout et l'application de glace sont indiquées comme étant sans risque.

Rehabilitation protocol in other languages can be downloaded from the website www.orteq.com or can be ordered at Orteq via your physician.

Het revalidatieprotocol in andere talen kan worden gedownload van de website www.orteq.com of kan bij Orteq worden besteld via uw arts.

Das Rehabilitationsprotokoll ist auch in anderen Sprachen auf unserer Website www.orteq.com erhältlich oder kann durch Ihren Arzt bei Orteq angefordert werden.

Rehabiliteringsprotokoll på andra språk kan laddas ned på webbsplatsen www.orteq.com eller beställas från Orteq via din läkare.

Il protocollo per la riabilitazione può essere scaricato in altre lingue dal sito www.orteq.com od ordinato alla Orteq tramite il proprio medico di famiglia.

Le protocole de rééducation dans d'autres langues peut être téléchargé sur le site Internet www.orteq.com ou commandé auprès d'Orteq par votre médecin.

Puede descargar el protocolo de rehabilitación en otros idiomas en la página web www.orteq.com o puede solicitarlo a Orteq por medio de su médico.

Pode ser feito o download do protocolo de reabilitação em outros idiomas no site da web www.orteq.com ou pode ser solicitado à Orteq, através de seu médico.

Diğer dillerdeki rehabilitasyon protokollü www.orteq.com web sitesinden yuklenebilir veya doktorunuz vasıtasıyla Orteq'ten istenebilir.

Rehabilitační protokol v jiných jazycích lze stáhnout z internetové stránky www.orteq.com nebo jej váš lékař může objednat u společnosti Orteq.

Protokol rehabilitacije v drugih jezicima lahko prenesete s spletne strani www.orteq.com ali preko zdravnika naročite pri podjetju Orteq.

Протоколы реабилитации на других языках доступны на веб-сайте www.orteq.com или могут быть заказаны в компании Orteq через вашего врача.

如欲取得其他語言版本的復健計劃，請至本公司的網站 www.orteq.com 下載，或透過您的醫師向 Orteq 索取。

若想阅读其它语言版本的康复计划，请到本公司的网站 www.orteq.com 下载，或通过您的医生向 Orteq 索取。

他言語によるリハビリテーションプロトコールについては、ウェブサイト www.orteq.com からダウンロードしてください。掛かり付けの医師がOrteqで注文することも可能です。

다국어 재활 프로그램 안내서를 웹사이트 www.orteq.com에서

다운로드 하시거나, 담당 의사를 통해 Orteq사에 주문하실 수 있습니다.

कार्य योग्य बनाने संबंधी (पुनर्स्थापन) प्रोटोकॉल को अन्य भाषाओं में www.orteq.com वेबसाइट से डाउनलोड किया जा सकता है या उसके लिए आपके चिकित्सक द्वारा Orteq को ऑर्डर दिया जा सकता है।

www.orteq.com מנתקול השיקום בשפות אחרות תוכל להוריד מאתר האינטרנט או להזמין מהחברה Orteq באמצעות הרופא שלך.

يمكن تنزيل برنامج إعادة التأهيل بلغات أخرى من على موقع الويب www.orteq.com أو يمكن طلبه من Orteq بالاستعانة بطبيبك المختص.

ORTEQ®
SPORTS MEDICINE

100182.03

www.orteq.com