

Des contrôles évolutifs avec évaluation post opératoire sont programmés.
L'équipe chirurgicale se tient à la disposition du médecin traitant et du rééducateur
pour toute précision ou en cas d'incident.

PHASE I : 0 - 6 semaines

- Appui soulagé par 2 cannes anglaises pendant 2 semaines
- Orthèse articulée 0°/90° : 4 semaines
- **Levée de la sidération quadricipitale**
- Récupération de l'extension complète et du verrouillage actif en extension
- Réveil des ischio-jambiers-
- Récupération progressive de la flexion en décharge et en actif jusqu'à 90°
- Travail du schéma de marche
- Apprentissage des exercices d'auto-rééducation

PHASE II : 6 semaines - 3 mois

- Fin de récupération de l'extension complète et du verrouillage actif en extension
- Récupération des amplitudes articulaires : flexion jusqu'à 120°
- Renforcement progressif du quadriceps et des ischio-jambiers dans tous les modes
- Travail des ischio jambiers dans leur fonction de rotateur, genou en flexion
- Etirements des chaînes musculaires
- Reprise progressive de la natation et vélo

PHASE III : 3 mois – 6 mois

- Poursuite de la récupération des mobilités articulaires
- Perfectionnement musculaire tous modes
- Renforcement spécifique des ischio-jambiers en gainage
- Travail proprioceptif en charge
- Rééducation isocinétique éventuelle
- Reconditionnement global : natation / vélo / musculation
- Footing sol souple et plat

PHASE IV : 6 à 8 mois

- Réathlétisation
- Reprise de l'entraînement spécifique sans contact

REPRISE DE LA COMPETITION AVEC CONTACT 9 A 10 MOIS