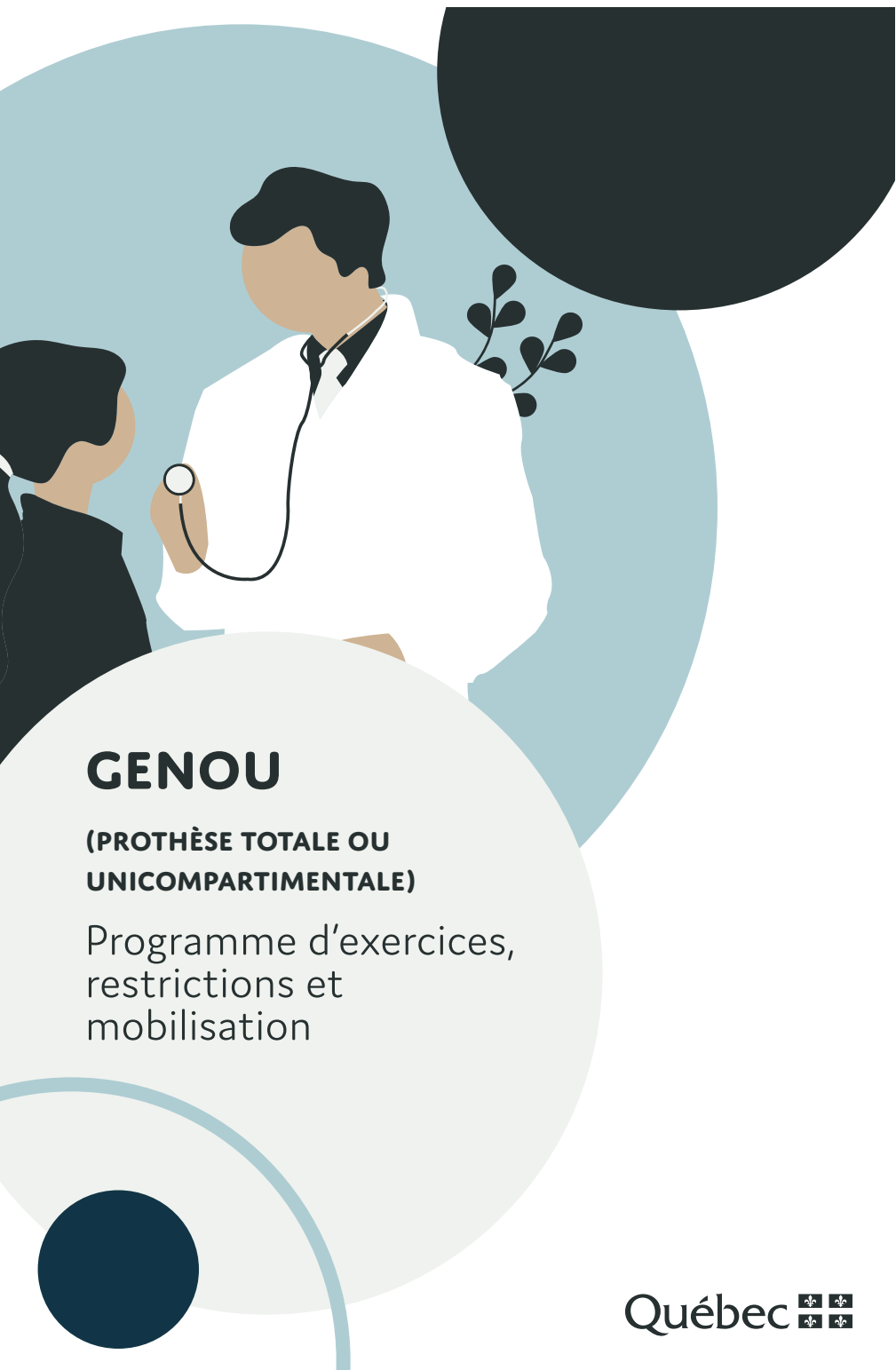




GENOU

**(PROTHÈSE TOTALE OU
UNICOMPARTIMENTALE)**

Programme d'exercices,
restrictions et
mobilisation

Ces exercices sont recommandés avant et après la chirurgie. Toutefois, ils ne doivent pas augmenter la douleur à plus de **4 ou 5 sur 10 selon l'échelle d'intensité de la douleur**, soit une douleur d'intensité moyenne. La douleur doit diminuer de 45 minutes à 1 heure après l'arrêt des exercices.

La médication antidouleur peut être prise de 45 minutes à 1 heure avant les exercices pour en faciliter l'exécution. Tous les exercices doivent être faits de 2 à 3 fois par jour dès le lendemain de votre chirurgie, jusqu'à votre prise en charge en physiothérapie.

APRÈS LA CHIRURGIE, LA MARCHÉ EST L'EXERCICE PRIMORDIAL!

La marche est importante pour maintenir et améliorer vos capacités respiratoires, votre démarche, la mobilité de votre genou et assurer le bon fonctionnement de votre système digestif. Il est recommandé de marcher plusieurs fois par jour, selon votre tolérance, avec votre canne ou votre marchette. Augmentez la distance de marche progressivement. Visez une démarche sans boiterie avec une longueur de pas égale.

- Utilisez une marchette, des béquilles ou une canne, selon l'avis de votre thérapeute.
- La canne s'utilise du côté opposé de la jambe opérée.
- La marche sans accessoire débute lorsqu'il n'y a plus de boiterie. La douleur disparaîtra rapidement, mais la boiterie peut durer longtemps.

MOBILISATION DE LA ROTULE

Deux semaines après la chirurgie, si vous n'avez pas de pansement, d'agrafes ou de points de suture et que la plaie est bien refermée, il est recommandé de masser la cicatrice et de bouger votre rotule pour éviter les adhérences. De plus, l'application d'une crème à base de vitamine E favorisera une meilleure guérison.



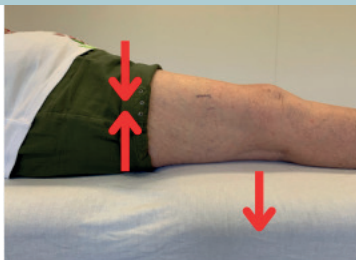
1. Masser la plaie

Masser la cicatrice en profondeur, avec les pouces et indexes, placés de part et d'autre de celle-ci, dans toutes les directions, en rapprochant les côtés de la plaie.



2. Mobiliser la rotule

Allongez la jambe en pleine extension puis utiliser les pouces et les index pour bouger la rotule de droite à gauche et de haut en bas.

Exercice 1 : Contraction des quadriceps (cuisse)

En position couchée, sur le dos, les jambes allongées.

- Ramenez les orteils vers vous.
- Poussez le genou opéré vers le bas comme pour écraser le matelas. (Ne serrez pas les fesses).
- Tenez de 5 à 10 secondes puis relâchez.
- Faites 10 répétitions.

Exercice 2A : Flexion hanche-genou

Avant de commencer cet exercice, assurez-vous que la plaie ne coule plus.



En position couchée, sur le dos.

- Pliez le genou le plus possible en le gardant aligné avec l'épaule et la hanche.
- Tenez de 5 à 10 secondes et relâchez.
- Faites 10 répétitions.

Astuce : Vous pouvez utiliser une serviette au besoin pour vous aider.

Exercice 2B : Flexion genou (position assise)

Avant de commencer cet exercice, assurez-vous que la plaie ne coule plus.



- Pliez le genou le plus possible en le gardant aligné avec l'épaule et la hanche.
- Tenez de 5 à 10 secondes et relâchez.
- Faites 10 répétitions.

Astuce : Vous pouvez utiliser la jambe non opérée pour faire glisser la jambe opérée.

Exercice 3 : Renforcement des quadriceps (cuisse)

En position couchée, sur le dos.

- Placez une serviette roulée sous le genou opéré.
- Décollez le talon du matelas jusqu'à ce que la jambe soit bien droite en tirant les orteils vers vous.
- Tenez de 5 à 10 secondes puis redescendez lentement.
- Faites 10 répétitions.



IMPORTANT : Le genou ne doit pas décoller de la serviette.

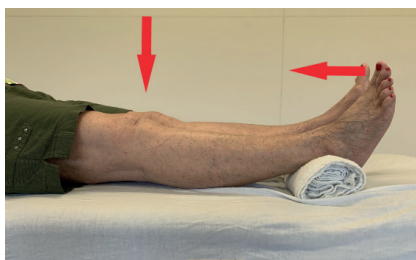
Exercice 4 : Abduction de la hanche

En position couchée, sur le dos, les jambes allongées.

- Écartez la jambe opérée doucement vers l'extérieur en la glissant sur le lit.
- Revenez ensuite à votre position de départ sans coller les genoux.
- Faites 10 répétitions.

IMPORTANT : Pointez toujours les orteils au plafond en gardant la jambe droite.

Astuce : Vous pouvez mettre un sac de plastique sous votre jambe si l'exercice est difficile.

Exercice 5 : Extension du genou (position couchée)

En position couchée, sur le dos, jambes allongées et appui sous le talon.

- Laissez descendre votre genou vers le matelas pour étirer la partie arrière.
- Tenez 5 secondes et faites 10 répétitions.

ou

- Tenez la position durant 5 à 10 minutes.

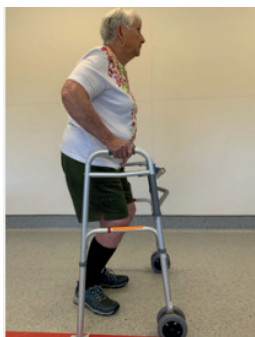
Exercice 6 : Extension du genou (position assise)

En position assise, sur un fauteuil droit.

- Tirez les orteils vers vous et levez votre pied le plus haut possible.
- Tenez de 5 à 10 secondes, puis relâchez.
- Faites 10 répétitions.

N.B. Si cet exercice vous cause de la douleur sous la rotule, cessez-le et parlez-en avec votre thérapeute.

APRÈS LA CHIRURGIE, LORSQUE VOUS VOUS SENTIREZ À L'AISE ET **SOLIDE SUR VOS JAMBES**, VOUS POURREZ AJOUTER LES EXERCICES SUIVANTS.

Exercice 7 : Demi-squat

Debout, les mains appuyées sur une marchette ou sur le bord d'une table.

- Penchez le corps vers l'avant et pliez les genoux légèrement comme pour vous asseoir.
- Tenez 5 secondes.
- Redressez-vous en serrant les fesses.
- Faites 10 répétitions.

Assurez-vous d'avoir une chaise, un lit ou un fauteuil derrière vous.

RAPPEL

Pendant les exercices, la douleur ne doit pas dépasser 4 ou 5 sur 10, et doit diminuer dans les 45 minutes à 1 heure suivant l'arrêt des exercices. Si la douleur persiste, appliquez de la glace et diminuez l'intensité des exercices à la prochaine séance.

Glace

Si les exercices occasionnent une augmentation de la douleur, vous pouvez mettre de la glace pendant 20 minutes afin de contrôler la douleur et l'inflammation. Des sacs de petits pois congelés, des cubes de glace dans un sac de plastique ou des enveloppes de gel souple de type « Ice Pack » sont fortement recommandés. Les blocs « Ice Pack » rigides sont à éviter.

Ne jamais mettre de glace en contact direct avec votre peau pour éviter les risques d'engelure.

- Si la plaie est guérie et qu'il n'y a pas de pansement ou d'agrafes, il est préférable de placer une serviette mouillée entre la peau et la glace pour augmenter l'efficacité de celle-ci.
- Évitez d'utiliser une serviette trop épaisse pour bénéficier de l'effet de la glace.
- Évitez les déplacements immédiatement après avoir mis de la glace afin de prévenir les chutes.

RESTRICTIONS ET MOBILISATION



Ne placez jamais un coussin ou un oreiller sous votre genou opéré lorsque vous êtes en position couchée, sauf si vous avez des indications contraires d'un professionnel de la santé.



La position agenouillée est rarement totalement contre-indiquée mais demeure la plupart du temps inconfortable à la suite d'une chirurgie pour une prothèse de genou. Si vous avez eu un resurfaçage (remplacement de la surface articulaire) de votre rotule, vérifiez avec votre chirurgien, car les recommandations peuvent varier.

MOBILISATION DANS LES ESCALIERS

Lorsque vous utilisez les escaliers, assurez-vous de bien tenir la rampe d'un côté et utilisez votre canne de l'autre. S'il n'y a pas de rampe, vous devez garder la canne du côté opposé à votre genou opéré, comme pour la marche.

IMPORTANT : Placez les deux pieds sur la marche avant de continuer.

Astuce pour mémoriser la technique :

« Les bons montent au ciel et les mauvais descendent en enfer. »



Monter les escaliers : il faut monter la jambe non opérée en premier. Montez ensuite la jambe opérée sur la même marche. Répétez pour les marches suivantes.



Descendre les escaliers : il faut descendre la jambe opérée en premier. Puis descendez la jambe non opérée sur la même marche. Répétez.

4-6-12858 (FR) | 4-6-12859 (ANG)

Août 2026

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2026

santeestrie.qc.ca

*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie – Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke*

Québec

