

CONSIGNES POST-OPERATOIRE APRES LIGAMENTOPLASTIE

DOCTEUR DEPREY

Vous avez été opéré d'une ligamentoplastie du ligament croisé antérieur par le Docteur François DEPREY / Docteur Bruno FAIVRE.

La technique utilisée est une greffe du tendon semi-tendineux de type TLS.
(pour les curieux: <http://www.tls-medical.com/acces-patients/base-theorique.php>)

Les premières semaines sont consacrées à la cicatrisation de votre genou.

L'intervention est importante malgré le peu de cicatrice donc : **pas trop vite !**

La rééducation chez le **kinésithérapeute** ne commencera pas avant 3 ou 4 semaines post-opératoires.

L'ÉVOLUTION EST EN GÉNÉRAL RAPIDE MAIS VOUS DEVEZ SUIVRE CES QUELQUES CONSEILS.

Le premier but est de faire dégonfler le genou.

- L'épanchement fait ralentir la cicatrisation de votre greffe.
- Faites des applications de froid.
- Surtout **marcher moins si le genou est gonflé.**

La marche est autorisée en appui complet, sans attelle, selon le gonflement du genou **MAIS** conservez vos cannes pendant 3 à 4 semaines pour marcher.

FAITES PLUSIEURS FOIS PAR JOUR QUELQUES EXERCICES :

- Pliez votre genou, en position assise ou couchée (la flexion récupère vite).
- Contractez le quadriceps, jambe tendue, par série de 10 ou 20 mouvements.
- Levez le membre inférieur, jambe tendue, en position couchée, par série de 10 ou 20 mouvements.
- Travaillez l'extension de votre genou :
 - Lorsque vous êtes assis, debout ou couché **tendez** le genou.
 - L'extension se travaille par contraction du quadriceps.
 - C'est le mouvement qui est le plus dur à récupérer.
 - **Chaque jour vous devez être capable d'avoir une extension normale** au moins en fin de journée

**DES QUE POSSIBLE, EN FONCTION DE LA FLEXION,
FAITES DU VELO D'APPARTEMENT MAIS SANS OU AVEC PEU DE RESISTANCE.**

N'hésitez pas à nous contacter en cas de problème.

Merci de prendre rendez-vous EN SEMAINE IMPAIRE RAPIDEMENT le lendemain de votre intervention sur le site DOCTOLIB.FR « Dr Nicolas MOREL » pour votre test isocinétique qui doit être réalisé à la date de chirurgie + 4 mois. Merci de nous appelez aussitôt pour fixer le rendez-vous avec le Docteur DEPREY le même jour que votre test.

Secrétariat du Docteur DEPREY
Secrétariat du Docteur FAIVRE

Téléphone : 03 26 77 28 28
www.docteurdeprey-docteurfaivre.fr