

Reconstruction du ligament croisé antérieur

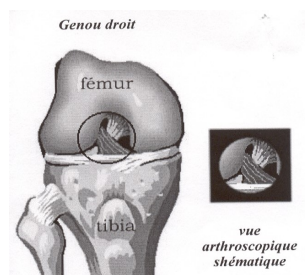
LCA



D'ici quelque temps, vous ou un des vôtres subirez une intervention chirurgicale pour une reconstruction de ligament croisé antérieur d'un genou **en chirurgie d'un jour**. Vous trouverez dans ce carnet des explications sur votre chirurgie ainsi que des conseils postopératoires spécifiques pour **votre retour à la maison qui s'effectuera le jour-même**.

Qu'est-ce qu'un ligament ?

Un ligament est une bande de tissu fibreux et élastique qui a pour but de relier deux parties osseuses de l'articulation. Les ligaments renforcent la capsule articulaire et maintiennent les structures osseuses. Le ligament croisé antérieur est tendu et son rôle est d'empêcher le fémur de glisser vers l'arrière lorsque la jambe est en extension. Les différentes blessures possibles à ce ligament surviennent lors d'activités sportives.



Qu'est-ce qu'une reconstruction de ligament croisé antérieur (L.C.A.)?

La chirurgie a pour but de réparer les ligaments rupturés ou déchirés du genou concerné en les suturant ou en les remplaçant. La reconstruction du L.C.A. se fait par arthroscopie (3 petites incisions) ou par une chirurgie conventionnelle (technique ouverte).

Exercices d'endurance

Elliptique ou tapis roulant

- Commencer sans résistance, observer les symptômes (douleur, chaleur et oedème) et augmenter graduellement la vitesse, la résistance ou le temps.
- Vous devriez être capable de faire 15-20 minutes sans problèmes, avant de changer un des paramètres.

Escalier d'exercices (Stepmaster)

- Commencer sans résistance, observer les symptômes (douleur, chaleur et oedème) et augmenter graduellement la vitesse, la résistance ou le temps.
- Vous devriez être capable de faire 15-20 minutes sans problèmes, avant de changer un des paramètres.
- Pour augmenter la difficulté, faire l'exercice sans se tenir.

Rameur

- Commencer sans résistance, observer les symptômes (douleur, chaleur et oedème) et augmenter graduellement la vitesse, la résistance ou le temps.
- Vous devriez être capable de faire 15-20 minutes sans problèmes, avant de changer un des paramètres.

Exercices de renforcement en salle

Leg press

- En position assise et bien adossé, il suffit de pousser la charge jusqu'à ce que le genou soit en extension (pas d'hyper extension). Il est important d'aligner les rotules vers le milieu des pieds lors de la poussée.
- Revenir lentement en contrôlant la charge jusqu'à environ 45 degrés de flexion.

Leg curl

- En position assise et bien adossé ou couché sur le ventre, il suffit de tirer la charge en pliant les genoux. Revenir lentement en contrôlant la charge.

Faire 3 séries de 10 répétitions.

Adducteurs

- En position assise et bien adossé, serrer les jambes ensemble vers l'intérieur en poussant la charge. Revenir lentement en contrôlant la charge.

Faire 3 séries de 10 répétitions.

Abducteurs

- En position assise et bien adossé, écarter les jambes vers l'extérieur en poussant la charge. Revenir lentement en contrôlant la charge.

Faire 3 séries de 10 répétitions.

Mollets

- Poursuivre la flexion plantaire, mais ajouter des poids dans les mains. Lorsque cet exercice sera facile pour vous, faire l'exercice sur la jambe opérée seulement.

Faire 3 séries de 10 répétitions.

Conseils postopératoires

Signes et symptômes de complication à surveiller

Après votre retour à la maison, il est possible que certains symptômes apparaissent laissant entrevoir la possibilité d'une complication. En voici la description:

- Douleur aiguë qui augmente dans la région opérée, non soulagée par la prise régulière des analgésiques.
- Rougeur ou chaleur qui progressent au niveau de la plaie accompagnées d'enflure au pourtour de celles-ci.
- Écoulement jaune ou vert ou saignement continu au niveau de la plaie.
- Frissons ou fièvre persistante pendant plus de 24 heures (38,5° C ou 101° et plus). *Prenez votre température au moins une fois par jour la première semaine après la chirurgie.*
- Changement de coloration du pied opéré (pied bleuté), diminution de la chaleur (plus froid que l'autre pied), diminution de la mobilité (incapacité de bouger les orteils, raideur) et diminution de la sensibilité des orteils du pied opéré (engourdissement et picotement possible).
- Rougeur qui s'accompagne de raideur et de chaleur au niveau du mollet.
- Gonflement marqué du genou opéré accompagné d'une sensation de pression ou d'élançement (dû à l'accumulation de sang ou de liquide dans l'articulation) et coloration bleutée de la peau.

Si vous présentez un ou plusieurs de ces signes

- Appelez Info-Santé du CLSC de votre quartier
OU
- Communiquez avec votre chirurgien au bureau ou à l'hôpital ou avec votre médecin traitant
OU
- Présentez-vous à l'urgence après avoir validé la pertinence de la visite avec le service d'Info-Santé.

Contrôle de la douleur

La douleur au site de l'incision est normale les 48 premières heures suivant l'intervention. Votre chirurgien vous prescrira des analgésiques (calmants) afin de soulager vos douleurs. Prenez régulièrement les analgésiques prescrits les 48 premières heures après l'opération. Il est primordial d'éviter de trop attendre avant de prendre vos analgésiques car vos douleurs seront moins bien soulagées. Si votre douleur est bien soulagée, vous pouvez reprendre plus facilement vos activités et votre convalescence sera plus agréable. Vous diminuez ainsi les risques de complications postopératoires.

Lorsque la douleur est moins intense, diminuez la fréquence des analgésiques. Si votre douleur est légère, des comprimés d'acétaminophène (Tyléno^{MD} ou Ataso^{MD}) peuvent vous soulager. **Évitez de prendre de l'acide acétylsalicylique (Aspirine^{MD})** pour le soulagement de vos douleurs (ou tout médicament qui en contient) car les risques de saignement sont augmentés.

Il est conseillé de prendre un calmant 30 à 45 minutes avant d'entreprendre vos exercices. Vous serez plus tolérant aux activités proposées par votre physiothérapeute.

Voici quelques moyens pour soulager vos douleurs

- Surélevez la jambe opérée plus haut que le niveau de la taille tout en évitant son extension complète et les mouvements de torsion du genou opéré.
- Appliquez localement un sac de glace (enveloppé dans une serviette) 3 à 4 fois par jour pendant 10 à 15 minutes pour les premières 48 heures.
- Faites des exercices de mobilisation (flexion et extension) des chevilles et bougez fréquemment les orteils.
- Suivez le plan d'exercices qui vous a été enseigné ainsi que les consignes du chirurgien, ne surmenez pas votre genou.
- Alternez périodes de repos et périodes d'activités.
- Écoutez de la musique, distrayez-vous.

Fente avant en équilibre

- En position debout, la jambe opérée vers l'avant descendre le genou vers le milieu du pied jusqu'à atteindre 90 degrés au genou en appuyant le pied de l'autre jambe sur le ballon suisse.
- Par la suite, remontez à la position de départ.



1/4 de squat avec ballon suisse

- En position debout, bas du dos appuyé sur le ballon suisse, descendre lentement en pliant les genoux et s'assurer que la rotule soit alignée avec le 2e orteil (le tronc doit être penché vers l'avant).



Stabilisation et ischio-jambiers

- En position étendue au sol avec les pieds sur le ballon suisse, il suffit de rentrer le ventre avant de soulever les fesses du sol tout en restant bien aligné. Conserver cette position tout en respirant.

Pour chaque exercice, faire 3 séries de 10 répétitions. Tenir 5 à 10 sec. chaque fois.



12e semaine

- Vélo sur route.
- Proprioception en fonction de l'activité sportive (saut sur place à 2 pieds, 1 pied, saut à la corde, etc.).
- Jogging sur route.

Fin de la réadaptation

Le retour au sport est déterminé par l'orthopédiste. Prévoir 8 à 12 mois pour reprendre les sports avec pivot ou changement de direction rapide. Le port d'une orthèse pour les sports est recommandé jusqu'à 12 mois postopératoire ou selon l'avis de l'orthopédiste.

Renforcement dynamique fonctionnel

Fente avant

- En position debout, la jambe opérée vers l'avant (environ 20

Fente latérale

- En position debout, la jambe opérée vers le coté (environ 20 po) tout en alignant le genou vers le milieu du pied lors de la descente jusqu'à atteindre 45 degrés au genou.
- Par la suite, poussez la jambe opérée pour revenir à la position de départ.



Soins de la plaie

- Vous pouvez enlever votre pansement 48 heures après la chirurgie, à moins d'avis contraire de votre chirurgien. Vous pouvez ensuite laisser la plaie à l'air et surtout la garder bien au sec.
- S'il y a présence d'un écoulement, vous pouvez appliquer une petite compresse sur votre plaie.
- Si vous avez des fils qui dépassent au niveau de la plaie, ne les coupez pas.
- Vos agrafes ou points sont enlevés environ une semaine après l'opération par une infirmière ou votre chirurgien lors de votre premier rendez-vous.
- De petits diachylons de rapprochement (stéristrips) seront mis en place au niveau de la plaie. Ne les enlevez pas. Coupez seulement les extrémités décollées. Vous pourrez les enlever environ 10 jours après leur mise en place.
- Une orthèse est installée en postopératoire immédiat afin de garder l'angle voulue par le chirurgien et sera gardée en tout temps par la suite. Cette orthèse pourra être enlevée lors de la toilette ou pour effectuer les exercices.

Hygiène

Douche

- Non recommandée, risque de chute.

Bain

- Permis 72 heures après la chirurgie.
- Gardez le pied à l'extérieur du bain tant que les agrafes ou les points sont en place (une semaine).
- Nettoyez la ou les plaies avec un savon doux et non parfumé (Dove^{MD}, Ivory^{MD}) si elles sont à l'air.
- Bien rincer et assécher la plaie; ne pas frotter.
- Ne pas appliquer de crème hydratante ou autres produits parfumés sur les plaies opératoires de moins d'une semaine.

Alimentation et élimination

En général, aucun régime particulier n'est nécessaire après avoir subi une reconstruction d'un ligament. Une alimentation saine, équilibrée et variée vous aidera à refaire vos forces et favorisera la guérison de votre plaie. Toutefois, voici quelques conseils pour diminuer les risques de constipation :

- Ayez une consommation suffisante de fibres : fruits et légumes,
- céréales de son «All Bran^{MD}», céréales d'avoine, jus de pruneaux.
 - Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour (si vous n'avez pas de restriction liquidienne).
 - Si malgré ces conseils vous éprouvez de la constipation, vous pouvez prendre un laxatif doux comme Colace^{MD}, Lax-A-day^{MD}, Métamucil^{MD} (disponible en pharmacie sans prescription) ou utilisez un suppositoire de glycérine.
 - N'oubliez pas que la marche peut vous aider à retrouver votre régularité intestinale en stimulant le mouvement des intestins. Toutefois, respectez les consignes et les restrictions imposées par le chirurgien ou l'équipe de physiothérapie.

Reprise des activités

Il est important de reprendre graduellement vos activités habituelles et de respecter votre rythme selon vos capacités et votre tolérance. L'augmentation de la douleur ou une sensation de fatigue doivent vous alerter, vous indiquer peut-être que vous avez été trop actif durant la journée. Il est important d'alterner périodes d'activités et périodes de repos durant votre convalescence afin de bien récupérer.

Retour au travail

Le retour au travail dépend du type de travail que vous effectuez, votre chirurgie vous indiquera la durée exacte de votre convalescence. Dépendamment de la technique utilisée et de votre évolution, un arrêt de travail d'environ **six** semaines est prévu pour ce type d'intervention.

Phase 3 : 6 à 16 semaines postopératoire

Note: Période la plus fragile pour le greffon.

- Poursuivre les exercices des phases précédentes.
- Début possible de l'entraînement en salle.

P.S. Les exercices de renforcement du quadriceps (extension du genou) en chaîne ouverte (c'est-à-dire « leg extension ») **sont à bannir.**

Se référer à la page 18 pour exercices de renforcement en salle.

Appui unipodal excentrique (1/4 de squat sur 1 jambe)

- Mettez-vous sur votre jambe opérée. Tout en alignant votre rotule avec le 2e orteil, penchez votre tronc vers l'avant et fléchissez votre genou à environ 45 degrés.

Maintenir la position 10 secondes puis remonter. Faire selon le tableau de progression à la page 12.

8e semaine

- Natation (pas de brasse ni papillon, pas de saut ou plongeon). Évitez les zones profondes de la piscine.
- Marche rapide et/ou jogging léger sur tapis roulant (selon le niveau sportif).
- Proprioception avancée.
- Exercice de renforcement isocinétique sur biodex pour faire un bilan à différente vitesse variant entre 180 et 300 degrés par seconde.



4e semaine

Une mise en charge complète est permise selon l'épanchement, l'extension du genou, le contrôle et la force **musculaire**.

Exercices de proprioception

Exemples :

À la maison :

- Vous tenir en équilibre sur votre jambe opérée (en léger squat), 1 minute.
- Progression : Mettez-vous debout sur un coussin ou un oreiller et maintenez la position.
- Si facile : Fermez les yeux.



Vélo stationnaire avec résistance

Tapis roulant

Exercices d'étirement musculaire

(selon l'évaluation à la 4e semaine postopératoire) :

Quadriceps Soléaire



Pour chaque exercice, tenir la position d'étirement, 15 secondes.
Faire ____ fois chaque exercice.

ACTIVITÉS	CONSIGNES À RESPECTER
Programme d'exercices personnalisé	Suivre rigoureusement les consignes de votre orthopédiste et physiothérapeute.
Déplacement	Aucun appui pendant 5 jours, mobilisation avec 2 béquilles Appui partiel (toe touch) 5 ^e au 10 ^e jour Appui complet permis dans 4 semaines.
Monter, descendre des escaliers	Sans appui jusqu'aux nouvelles consignes du physiothérapeute.
Marche à l'extérieur	Attendre 2 à 4 semaines À la 4 ^e semaine : marcher avec une canne.
Travaux ménagers Soulever, pousser, tirer poids de plus de 10 lbs avec les bras	Attendre l'appui complet permis.
Sommeil	Selon tolérance. Jamais d'oreiller sous le genou opéré.
Voiture - Courte randonnée sans conduire - Conduire une voiture - Longue randonnée (+ de 3hres)	- Selon tolérance. - Attendre l'autorisation de votre chirurgien, environ un mois après l'opération, appelez votre courtier d'assurance pour connaître votre protection. - Attendre un mois.
Sports et activités physiques	Attendre six mois.
Relations sexuelles	Selon votre tolérance.

Programme de rééducation postopératoire LCA

Phase 1 : Jour 1 à 13

Il faut réduire les réactions inflammatoires postopératoires. Donc diminuer la douleur, diminuer le gonflement articulaire et éviter l'immobilisation prolongée qui sont des sources d'atrophie musculaire. Gardez votre jambe opérée en élévation en tout temps (le plus souvent possible).

Jour 1-2

À la suite à votre opération, vous aurez un bandage élastique. Votre genou sera en flexion à 5 degrés.

Exercices circulatoires

- Couché sur le dos, membre sain fléchi, la jambe opérée en élévation sur deux oreillers.
- Tirez le pied vers vous et pointez en alternant. Répétez 5 minutes.
- Faites un mouvement de rotation de la cheville dans un sens, puis dans l'autre pour 5 minutes. Répétez à toutes les heures ces exercices.

Marche après la chirurgie

Aucune mise en charge n'est permise sur la jambe opérée jusqu'à votre première visite en physiothérapie. Donc, vous devez vous déplacer avec les béquilles.

Ne pas mettre un oreiller sous le genou seulement mais plutôt sous l'ensemble de la jambe.

Jour 3-13 : Début de la physiothérapie en externe

Mobilisation rotule

- Assis, jambe opérée allongée et **détendue**. (mettre une petite serviette roulée sous votre genou).
- Utiliser les pouces et les index pour bouger la rotule.

Faire _____ fois chaque direction;
_____ fois/jour.



Tableau de progression du ¼ squat

Temps de contraction	Temps de repos	Nombre de répétitions
10 secondes	10 secondes	30
15 secondes	30 secondes	20
20 secondes	30 secondes	15
25 secondes	30 secondes	12
30 secondes	30 secondes	10
35 secondes	30 secondes	9
40 secondes	30 secondes	8
45 secondes	30 secondes	7
50 secondes	30 secondes	6
55 secondes	30 secondes	5
60 secondes	30 secondes	5

Exercice #3 : Contrôle du quadriceps dans les escaliers

- Montez et descendez une marche lentement.
- Prenez toujours soin d'aligner votre rotule avec le 2e orteil.

(Débuter avec une petite marche et progresser vers une hauteur de marche normale).

Faire _____ séries de _____ répétitions; _____ fois/jour.



Exercices de renforcement des IJ en isotonique

- À l'aide d'un élastique, attaché autour de votre cheville et de la patte d'une table.
- Fléchissez votre genou doucement le plus loin possible contre l'élastique. Maintenez le pied près du sol.

Tenir _____ secondes; faire _____ séries de _____ répétitions;

Exercice de renforcement du quadriceps

Exercice #1 : 1/4 de squat

- Alignez votre rotule avec le 2e orteil, penchez votre tronc vers l'avant et fléchissez vos genoux à environ 45 degrés.
- Tenir 10 secondes et faire 3 séries de 10.
- Progressez selon le tableau de progression.

Faire _____ fois/jour.



Exercice #2 : Avec élastique debout



Tenir _____ secondes; faire _____ séries de _____ répétitions;
_____ fois/jour.

Extension du genou

Exercice #1 :

- Assis, membre sain fléchi, jambe opérée étendue pied en appui sur un mur. Poussez votre genou et le talon dans le matelas simultanément.

Tenir _____ secondes; faire _____ séries de _____ répétitions;



- Mettre une serviette roulée sous la cheville et laisser pendre le genou pour tenter de le mettre droit.

Tenir ___ minutes; faire ___ fois/ jour.



Abduction résistée

- Couché sur le côté de la jambe saine, le genou fléchi, en gardant la jambe opérée étendue. Levez la jambe opérée de quelques centimètres.
- Prenez soin de la garder en ligne avec le corps et non vers l'avant.
- Progression : Faire le même exercice en ajoutant des poids à la partie distale de la cuisse (en haut du genou).



Tenir _____ secondes; faire _____ séries de _____ répétitions;
_____ fois/jour

Extension de la hanche jambe tendue

- Couché sur le ventre avec un oreiller sous votre ventre.
- Gardez le genou tendu, soulevez votre jambe opérée sans décoller le bassin du matelas.



Tenir ____ secondes; faire ____ séries de ____ répétitions; ____ fois/jour.

Flexion du genou

Exercice #1 :

- Couché sur le dos, les deux pieds au mur. Glissez le pied de la jambe opérée sur le mur le plus loin possible sans provoquer trop de douleur. Puis, la remonter en utilisant la jambe saine au besoin.



Tenir ____ secondes; faire ____ séries de ____ répétitions; ____ fois/jour.

Exercice #2 :

- En position assise, glissez le pied de la jambe opérée sur le sol vers l'arrière pour faire plier le genou.



Tenir ____ secondes; faire ____ séries de ____ répétitions; ____ fois/jour.

Exercice #3 :

- Debout, levez votre pied vers l'arrière le plus haut possible afin de fléchir le genou de la jambe opérée.

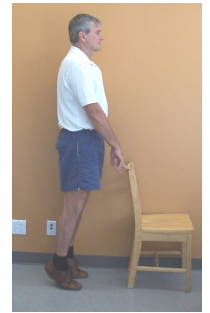
Tenir ____ secondes; faire ____ séries de ____ répétitions; ____ fois/jour.



Renforcement des mollets

- Montez sur la pointe des pieds.

Tenir ____ secondes; faire ____ séries de ____ répétitions; ____ fois/jour.



Phase 2 : Jour 14 à 4e semaine

Massage des cicatrices

- Débutez cet exercice lorsque les points ou les agrafes sont enlevés et que la plaie est guérie.
- Assis, jambes allongées. Massez (sans crème) la cicatrice en profondeur avec les pouces placés de part et d'autre de celle-ci, dans toutes les directions (évitiez de séparer les lèvres de la plaie).

Faire ____ fois; ____ fois/jour.

- Puis, hydratez votre cicatrice avec une crème hydratante.



Poursuivre la mobilisation de la rotule

Poursuivre les exercices de la phase 1

À noter que les exercices de renforcement de la hanche doivent progresser en ajoutant un poids sur la partie distale de la cuisse (en haut de genou).

Vélo stationnaire sans résistance

- À débiter lorsque la flexion du genou est supérieure à 110 degrés. Vous pouvez faire de la bicyclette sur place en prenant soin de placer le siège assez haut.
- Pédalez vers l'avant. Progressivement, vous pourrez augmenter la tension et/ou le temps. Pour vous asseoir, passez la tension et/ou le temps. Pour vous asseoir, passez la jambe opérée en premier.