

Exercices d'auto-rééducation Avant et après votre hospitalisation Prothèse totale de Genou

Les exercices sont à effectuer 3 fois par jour, pendant 10 minutes, sans réveiller la douleur, en tenant quelques secondes (sauf avec le Skate)

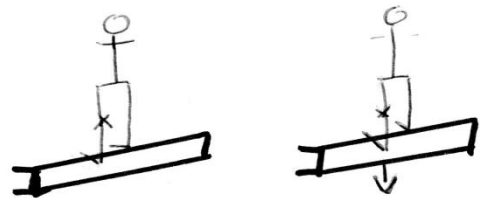
Position allongée, écraser le coussin placé sous le genou



Assis, le pied posé sur un Skate Board, le faire aller et venir



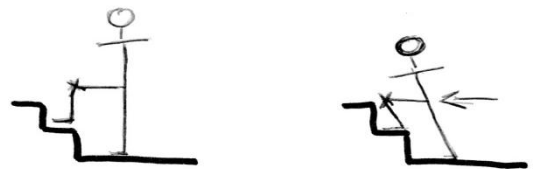
Debout sur une marche, le talon du pied côté opéré dans le vide, descendre le talon le plus bas possible pour étirer le mollet



Assis sur une chaise, le pied posé sur un petit marche-pied, soulever la jambe en extension au maximum



Pied opéré sur une marche, avancer les hanches en avant pour faire fléchir le genou



Bien glacer l'articulation après les séries
(Attention, ne pas mettre la glace en contact direct avec la peau)