

Mon discours habituel en clinique au lit du malade :

Monsieur ou Madame, vous venez d'être opéré(e) par arthroscopie du ménisque.

Vous avez été opéré(e) genou plié (arthroscopie) donc **le genou plie encore** mais avant cela...

il faut vérifier la **qualité de contraction** avec l'exercice **écrase-coussin**.

A faire **1000 fois par jour** pour les raisons de drainage, de réveil du quadriceps et de récupération de l'extension (position de confort et de meilleur drainage).

Ensuite, assis au bord du lit (certains n'aiment pas trop cette approche de la flexion obligatoire "qui fait peur" voire douloureuse).

Le kiné vient prendre le talon coté opéré pour freiner la descente de la jambe. Et prouver en douceur que le genou plie encore.

Cependant **le protocole prévoit qu'il ne faut pas dépasser 80° de flexion pendant une dizaine de jours** soit assis sur le lit les jambes pendantes = 80°.

INTERDIT de faire l'exercice "levez la jambe tendue" : c'est un test du médecin ou du chirurgien pour estimer la qualité du verrouillage et du réveil du quadriceps et donc de la MARCHÉ EN SECURITE.

Ce n'est pas un exercice. Sinon la rotule va s'inflammer et devenir très douloureuse d'autant plus que le quadriceps est faible ou inhibé.

Vous pouvez marcher et appuyer : **la marche se fera genou tendu les 3 premiers jours** puis le plus normalement possible.

Si boiterie en flexion on retourne à la marche genou tendu !

Vous pourrez conduire sous une semaine pour le genou Gauche mais attention la position de conduite favorise le gonflement et les douleurs, et dès que vous pouvez freiner fort pour le genou Droit (code des Assurances, contrôle du véhicule).

Aux Maussins (75019), pas de béquille pour la sortie mais si vous ne le sentez pas : 1 béquille coté opposé à l'opération= pour un genou Gauche =>béquille dans la main Droite

Pour les **sutures méniscales** il faut voir avec les consignes du chirurgien car tout existe et est fonction du matériel utilisé comme du chirurgien. en général la flexion sera limitée à 80° voire 90° pendant 3 bonnes semaines et le matériel est résorbable (disparaît)

cependant cela reste fragile et même 4 mois après je déconseille vivement l'accroupissement qui peut être source d'une rupture de la suture ou du ménisque fragilisé...

Auteur : Stéphane MARTINE, Masseur-Kinésithérapeute.

www.reeducationgenou.com