FICHE D'EXERCICES · CR SANTÉ, GRASSE

LIGAMENT CROISÉ

après l'opération, du 1er jour au 3e mois

Tendre le genou, réveiller la cuisse, marcher sans boiter, puis renforcer : treize exercices en trois phases, à faire chez soi entre vos séances de kinésithérapie.

AVANT DE COMMENCER

- Cette fiche complète la rééducation prescrite par votre chirurgien : elle ne la remplace pas. Respectez d'abord ses consignes (appui, cannes, attelle, flexion autorisée) et montrez la fiche à votre kinésithérapeute avant de commencer.
- Ces exercices complètent les conseils de votre médecin ou de votre kinésithérapeute : ils ne remplacent ni une consultation ni des séances de rééducation.
- Allez-y progressivement : commencez par peu de répétitions, puis augmentez au fil des séances.
- Une gêne légère peut être normale. Arrêtez un exercice s'il déclenche une douleur vive, et demandez conseil si la douleur augmente nettement ou dure jusqu'au lendemain.
- Installez-vous en sécurité : chaise stable sans roulettes, sol non glissant, appui à portée de main. Respirez normalement, sans bloquer votre souffle.
- Douleur dans la poitrine, malaise ou essoufflement inhabituel : arrêtez-vous et appelez le 15 (ou le 112).

Phase 1 : plusieurs fois par jour, par courtes séances. Phases 2 et 3 : une fois par jour, sauf avis contraire. Si le genou gonfle ou devient plus douloureux le lendemain, vous en avez trop fait : allégez et parlez-en à votre kinésithérapeute.

PHASE 1 DU 1ER JOUR À LA 2E SEMAINE ENVIRON : CALMER, TENDRE, RÉVEILLER

Dès le retour à la maison, selon les consignes de votre chirurgien.

Objectifs avant de passer à la suite : le genou se tend complètement, comme l'autre ; le gonflement diminue ; la cuisse se contracte et la jambe se lève tendue, sans que le genou plie ; la marche se fait avec les cannes, selon l'appui autorisé.

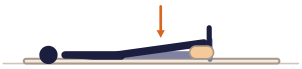


1 POMPER AVEC LES CHEVILLES

Position. Allongé ou assis, la jambe allongée, si possible surélevée.

Mouvement. Tirez la pointe du pied vers vous, puis poussez-la loin de vous, lentement et à fond, des deux côtés.

Repère : 20 fois, toutes les heures où vous êtes éveillé, les premiers jours.



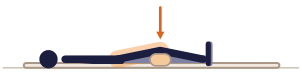
2 LAISSER LE GENOU SE TENDRE

Position. Allongé sur le dos ou assis jambes allongées. Posez le talon de la jambe concernée sur une serviette roulée : le genou et le mollet ne touchent plus le sol.

Mouvement. Relâchez la cuisse et laissez le genou descendre sous son propre poids, sans appuyer dessus avec les mains.

Repère : tenez 2 à 5 minutes, 3 à 4 fois par jour.

Ne dormez pas avec un coussin sous le genou : il entretient le genou plié. Si une attelle vous a été prescrite, demandez quand la retirer pour cet exercice.



3 ÉCRASER LA SERVIETTE

Position. Allongé sur le dos ou assis jambes allongées, une petite serviette roulée sous le genou.

Mouvement. Contractez la cuisse pour écraser la serviette, le talon restant posé : la rotule remonte. Tenez 5 secondes, puis relâchez complètement. Retirez la serviette après l'exercice.

Repère : 10 fois, 3 à 4 fois par jour.

Au début, la cuisse répond mal : c'est fréquent après l'opération. Regardez la rotule remonter et persévérez.



4 FAIRE GLISSER LE TALON

Position. Allongé sur le dos, jambes tendues. Une chaussette sur un sol lisse aide le talon à glisser.

Mouvement. Faites glisser le talon vers les fesses en pliant le genou, jusqu'où c'est possible sans forcer, puis tendez de nouveau la jambe.

Repère : 10 fois, 3 à 4 fois par jour, dans la limite de flexion autorisée.

N'allez pas au-delà de l'angle fixé par votre chirurgien, s'il en a fixé un. Si le greffon a été prélevé à l'arrière de la cuisse, aidez-vous des mains ou d'une serviette passée sous le pied et arrêtez en cas de douleur à cet endroit.



5 LEVER LA JAMBE TENDUE

Position. Allongé sur le dos, l'autre genou plié, pied à plat.

Mouvement. Contractez la cuisse pour verrouiller le genou, puis levez la jambe tendue jusqu'à la hauteur de l'autre genou. Tenez 2 secondes et redescendez lentement.

Repère : 10 fois, 2 à 3 fois par jour.

Si le genou plie pendant la montée, arrêtez et revenez à « Écraser la serviette » quelques jours. Si une attelle vous a été prescrite, demandez si vous devez la garder pour cet exercice.

PHASE 2 DE LA 3E À LA 6E SEMAINE ENVIRON : MARCHER SANS BOITER, PLIER, S'APPUYER

Quand les objectifs de la phase 1 sont atteints et que votre chirurgien a autorisé l'appui complet, avec l'accord de votre kinésithérapeute. Si un ménisque a été suturé, ne commencez pas cette phase sans leur accord.

Objectifs avant de passer à la suite : la marche se fait sans cannes et sans boiter, quand votre chirurgien l'autorise ; le genou reste complètement tendu et plie de mieux en mieux ; le genou est peu ou pas gonflé ; vous tenez quelques secondes en appui sur la jambe opérée.



6 SE LEVER D'UNE CHAISE

Position. Assis au bord d'une chaise stable, plutôt haute, calée contre un mur. Pieds à plat, écartés de la largeur du bassin.

Mouvement. Penchez le buste en avant et levez-vous en poussant sur les deux jambes à parts égales. Rasseyez-vous lentement, en contrôlant la descente.

Repère : 10 fois. Puis 2 à 3 séries de 10.

Plus facile : rehaussez l'assise avec un coussin ou aidez-vous des accoudoirs.



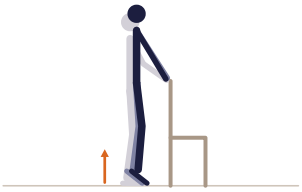
7 LE PONT

Position. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat, bras le long du corps.

Mouvement. Serrez les fessiers et soulevez le bassin jusqu'à aligner les épaules, les hanches et les genoux. Tenez 3 secondes, puis redescendez doucement.

Repère : 10 fois. Puis 2 à 3 séries de 10.

Si le greffon a été prélevé à l'arrière de la cuisse, demandez d'abord l'accord de votre kinésithérapeute et arrêtez en cas de douleur à cet endroit.

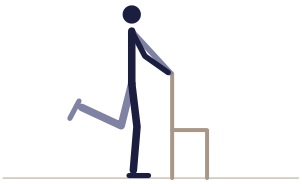


8 MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS

Position. Debout, les mains posées sur le dossier d'une chaise stable, le poids réparti sur les deux pieds.

Mouvement. Montez sur la pointe des deux pieds, genoux tendus, puis redescendez lentement.

Repère : 10 à 15 fois. Puis 2 à 3 séries.



9 PASSER LE POIDS SUR LA JAMBE OPÉRÉE

Position. Debout derrière une chaise stable ou face à un plan de travail, les mains posées dessus.

Mouvement. Passez lentement le poids du corps sur la jambe opérée, puis décollez l'autre pied. Tenez, genou très légèrement plié, sans tourner le corps.

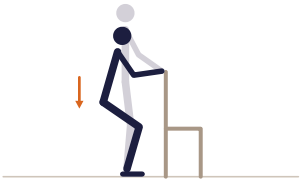
Repère : 10 à 20 secondes, 3 à 5 fois.

Seulement quand l'appui complet est autorisé.

PHASE 3 DE LA 7E À LA 12E SEMAINE ENVIRON : RENFORCER ET STABILISER

Quand vous marchez sans boiter, genou tendu et peu gonflé, avec l'accord de votre kinésithérapeute. Si un ménisque a été suturé : pas de squat ni de fente sans l'accord de votre chirurgien.

Objectifs avant de passer à la suite : le genou se tend et se plie presque comme l'autre ; le genou ne gonfle pas après les exercices ; vous montez et descendez les escaliers normalement ; la cuisse reprend du volume et de la force.



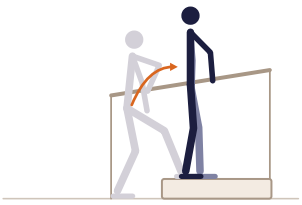
10 LE PETIT SQUAT

Position. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, les mains posées sur le dossier d'une chaise stable.

Mouvement. Pliez les genoux en reculant les fesses, comme pour vous asseoir, sans dépasser la moitié de la descente. Gardez les genoux dans l'axe des pieds, puis remontez.

Repère : 2 à 3 séries de 10.

Le poids reste réparti sur les deux jambes. Votre kinésithérapeute vous dira quand descendre plus bas ou ajouter une charge.



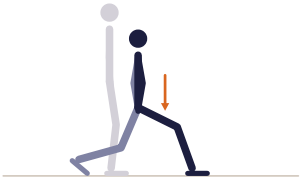
11 MONTER UNE MARCHE

Position. Face à la première marche d'un escalier, une main sur la rampe, le pied de la jambe opérée posé à plat sur la marche.

Mouvement. Montez en poussant sur la jambe opérée, sans prendre d'élan, le genou dans l'axe du pied. Redescendez lentement en arrière.

Repère : 2 à 3 séries de 10.

Plus facile : choisissez une marche basse. Arrêtez en cas de douleur à l'avant du genou.



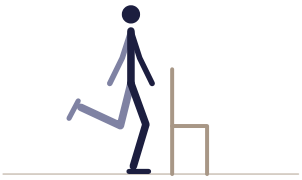
12 LA FENTE

Position. Debout, près d'un appui. Avancez le pied de la jambe opérée d'un grand pas.

Mouvement. Pliez les deux genoux pour descendre le bassin à la verticale, buste droit, le genou avant au-dessus du pied. Remontez en poussant sur la jambe avant.

Repère : 2 séries de 8, puis de 10.

Descendez peu au début. Le genou avant ne doit pas partir vers l'intérieur. Arrêtez en cas de douleur à l'avant du genou.



13 TENIR SUR LA JAMBE OPÉRÉE

Position. Debout près d'une chaise stable ou d'un plan de travail, sans vous y tenir.

Mouvement. Tenez en équilibre sur la jambe opérée, genou légèrement plié, le regard droit devant, sans tourner le corps sur le pied.

Repère : 30 secondes, 3 fois.

Plus difficile : tournez lentement la tête à droite et à gauche.

À SAVOIR PENDANT CES TROIS MOIS

- Glace : selon les recommandations Aspetar, le froid est justifié au début des suites opératoires, surtout contre la douleur. Appliquez-le une quinzaine de minutes, toujours à travers un linge. Surélevez la jambe quand le genou gonfle.
- Appui, cannes et attelle : suivez les consignes de votre chirurgien. Sans autre geste associé, l'appui est le plus souvent repris tôt et progressivement, selon la tolérance.
- Vélo d'appartement : souvent proposé dès que le genou plie assez pour faire un tour de pédale complet. Demandez le feu vert de votre kinésithérapeute.
- Course, sauts et pivots : pas pendant ces trois mois, sauf accord explicite. La course ne reprend pas à date fixe : les recommandations Aspetar proposent des critères, dont un genou qui se tend complètement, plie presque comme l'autre et ne gonfle pas, et une force de la cuisse supérieure à 80 % de celle de l'autre jambe.
- Conduite et reprise du travail : la date dépend du côté opéré, de votre véhicule et de votre métier. Voyez avec votre chirurgien.
- La rééducation se poursuit bien après le 3e mois : selon les recommandations néerlandaises, elle dure 9 à 12 mois, selon le sport ou le travail à reprendre.

QUAND CONSULTER ?

Après une opération du genou, la Haute Autorité de santé demande un avis du chirurgien en cas de :

- fièvre supérieure à 38 °C ;
- douleur au repos qui augmente ;
- chaleur ou rougeur autour du genou ;
- cicatrice qui coule ou qui s'ouvre.

Après une chute, une torsion ou un craquement suivis d'un gonflement, ou si le genou se dérobe : contactez votre chirurgien.

Signalez aussi à votre kinésithérapeute un genou qui ne se tend pas complètement et ne progresse plus, qui ne plie pas à angle droit un mois après l'opération, ou qui gonfle de plus en plus.

> **Attention :** Un mollet douloureux, gonflé et chaud peut être le signe d'une phlébite : consultez un médecin le jour même. Un essoufflement inhabituel ou une douleur dans la poitrine peuvent être le signe d'une embolie pulmonaire : appelez immédiatement le 15 (ou le 112).

En cas d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

MON SUIVI

Cochez chaque jour où vous avez fait vos exercices.

Semaine	L	M	M	J	V	S	D
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
Semaine 5							
Semaine 6							
Semaine 7							
Semaine 8							
Semaine 9							
Semaine 10							
Semaine 11							
Semaine 12							



CETTE FICHE EN LIGNE

Retrouvez-la, avec ses sources et les autres fiches du cabinet : **www.crsante.com/fiches/ligament-croise-apres-operation/**

CR Santé, cabinet paramédical · 9 bis boulevard Victor Hugo, 06130 Grasse · 09 83 41 20 51 · www.crsante.com

SOURCES

1. Critères de suivi en rééducation et d'orientation en ambulatoire ou en SSR après ligamentoplastie du croisé antérieur du genou, Haute Autorité de santé, 2008. has-sante.fr/jcms/c_640664/fr/criteres-de-suivi-en-reeducation-et-d-or...
2. Aspetar clinical practice guideline on rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction, British Journal of Sports Medicine, 2023. doi.org/10.1136/bjsports-2022-106158
3. Evidence-based clinical practice update: practice guidelines for anterior cruciate ligament rehabilitation based on a systematic review and multidisciplinary consensus, Société royale néerlandaise de kinésithérapie (British Journal of Sports Medicine), 2016. doi.org/10.1136/bjsports-2015-095898

Fiche d'information générale rédigée par l'équipe du cabinet CR Santé à partir des sources citées. Elle ne remplace pas l'avis de votre médecin ni une consultation. Fiche gratuite : vous pouvez l'imprimer et la partager, sans la modifier. Mise à jour le 24 novembre 2026.