FICHE D'EXERCICES · CR SANTÉ, GRASSE

LIGAMENT CROISÉ

8 exercices avant l'opération

Arriver à l'opération avec un genou calme, qui se tend complètement, et une cuisse solide : huit exercices à faire chez soi, en complément de vos séances de kinésithérapie.

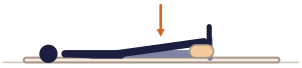
AVANT DE COMMENCER

- La rupture doit avoir été diagnostiquée par un médecin, et ces exercices validés par votre chirurgien ou votre kinésithérapeute, surtout si un ménisque ou un autre ligament est touché. Si le genou se bloque ou se dérobe pendant un exercice, arrêtez-le et parlez-en.
- 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).

Objectif 1 : deux à trois fois par jour, par courtes séances. Objectifs 2 et 3 : une fois par jour, sauf avis contraire. Faites-les les jours où le genou n'est ni très gonflé ni très douloureux. Les repères indiqués sont un point de départ : votre kinésithérapeute les adapte.

OBJECTIF 1 UN GENOU CALME, QUI SE TEND ET SE PLIE

Dès que la douleur le permet.



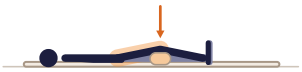
1 LAISSER LE GENOU SE TENDRE

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, 2 à 3 fois par jour.

La sensation d'étirement derrière le genou est normale. Arrêtez si la douleur devient vive. Si le genou reste bloqué, comme si quelque chose coinçait à l'intérieur, n'insistez pas et consultez rapidement.



2 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 : la rotule remonte, le talon peut se décoller un peu. Tenez 5 secondes, puis relâchez complètement.

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



3 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, 2 à 3 fois par jour.

Plus facile : faites-le assis, en faisant glisser le pied vers l'arrière, sous la chaise.

OBJECTIF 2 GARDER DE LA FORCE

Quand le genou a dégonflé et que vous marchez sans boiter.



4 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. Puis, au fil des jours, 2 à 3 séries de 10.

Si le genou plie pendant la montée, revenez à « Écraser la serviette » quelques jours de plus.

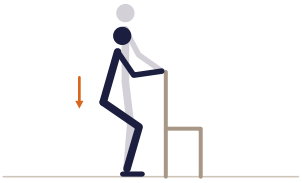


5 LE PONT

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.



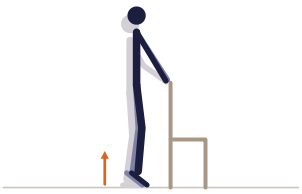
6 LE PETIT SQUAT

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

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

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

Répartissez le poids sur les deux jambes : ne fuyez pas la jambe blessée.



7 MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS

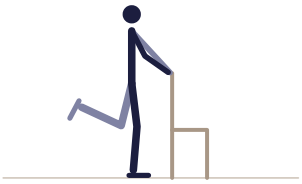
Position. Debout, les mains posées sur le dossier d'une chaise stable.

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

Repère : 10 à 15 fois.

OBJECTIF 3 RETROUVER L'ÉQUILIBRE

Quand vous marchez sans boiter et que le genou ne se dérobe pas. Avec un appui à portée de main, sans pivoter.



8 TENIR SUR UNE JAMBE

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

Mouvement. Levez le pied du côté sain et tenez en équilibre sur la jambe blessée, genou très légèrement plié, le regard droit devant. Ne tournez pas le corps sur le pied d'appui.

Repère : 10 à 30 secondes, 2 à 3 fois.

Plus difficile : ne gardez qu'une main en appui, puis seulement le bout des doigts.

JUSQU'À L'OPÉRATION

- Évitez les sports avec pivots, sauts ou contacts (football, rugby, handball, ski, sports de raquette) : un genou sans ligament croisé peut se dérober et abîmer un ménisque ou le cartilage.
- Pour l'endurance, le vélo d'appartement ou la marche sur terrain plat sont souvent possibles : demandez à votre chirurgien ou à votre kinésithérapeute ce qui vous est autorisé.
- Si le genou gonfle après une séance ou une journée chargée, surélevez la jambe, appliquez du froid une quinzaine de minutes à travers un linge et allégez la séance suivante.
- Marchez normalement, en déroulant le pied et en tendant le genou à chaque pas : boiter entretient la raideur.
- Préparez la suite : premières séances de kinésithérapie réservées, cannes, logement organisé pour les premiers jours.
- Notez vos séances dans le tableau « Mon suivi » de la fiche PDF et apportez-la à votre kinésithérapeute.

QUAND CONSULTER ?

Prévenez votre chirurgien ou votre médecin avant la date prévue si :

- le genou se dérobe de façon répétée ;
- le genou gonfle brusquement ou reste très gonflé ;
- la douleur augmente au lieu de diminuer ;
- vous avez de la fièvre ou une infection dans les jours qui précèdent l'opération ;
- vous avez une plaie, un bouton infecté ou une irritation de la peau près du genou.

Un genou qui reste bloqué et ne se tend plus : consultez rapidement, sans attendre la date de l'opération.

> **Attention :** Un mollet douloureux, gonflé et chaud peut être le signe d'une phlébite : consultez dans la journée. Un essoufflement inhabituel ou une douleur dans la poitrine : appelez 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							

CETTE FICHE EN LIGNE

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

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

SOURCES

1. Prise en charge thérapeutique des lésions méniscales et des lésions isolées du ligament croisé antérieur du genou chez l'adulte, Haute Autorité de santé, 2008. has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2008-07/lesions_meniscales_et...
2. 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
3. Aspetar clinical practice guideline on rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction, British Journal of Sports Medicine, 2023. doi.org/10.1136/bjsports-2022-106158
4. Evidence for the effects of prehabilitation before ACL-reconstruction on return to sport-related and self-reported knee function: A systematic review, PLoS One, 2020. doi.org/10.1371/journal.pone.0240192

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.