

Plan de prise en charge: Suture méniscale avec appui partiel

Limite de mobilité (hors charge): _____

Charge: _____

Orthèse: _____

Début de la course à pied et abécédaire des sauts, ainsi que le footing après consultation avec le médecin traitant, lors du contrôle des 3 mois. L'ordonnance de physiothérapie correspondante sera remplie et remise au patient.

*Les critères d'évaluation et de progression sont recueillis à la fin de la phase de réadaptation. Si les critères d'évaluation et de progression ne sont pas remplis, tout le processus de réadaptation est retardé.

Phase	Objectifs selon ICF	Mesures thérapeutiques	Critères d'évaluation et de progression*
Phase 1 (semaine 1 à 6)	Structures Diminution de la douleur Réduction de l'œdème Fonction Mobilité flexion/extension du genou dans les limites autorisées Activité Marche sans boiterie (avec les béquilles)	Gestion de la douleur Résorption de l'œdème Mobilisation passive et active du genou (dans les limites autorisées) Mobilisation de la rotule Mobilisation cicatricielle Activation isométrique du M. quadriceps fémorale Rééducation à la marche Vélo ergomètre (pédales courtes, faible résistance, max. 70 tours par minute) Compex ²	Test d'épanchement ¹ Signe d'inflammation Extension complète du genou (même en marchant)
Phase 2 (semaine 7 à 8)	Fonction Mobilité symétrique du genou en flexion et extension Activités Montée d'escaliers en alternance Participation Éventuellement reprise de l'activité professionnelle	Mobilisation passive et active du genou Mobilisation de la rotule Mobilisation cicatricielle Rééducation à la marche Exercices de proprioception Coordination en chaîne fermée (Squats, Squat lunges...) Vélo ergomètre	Démarche normale Montée d'escaliers en alternance
Phase 3 (semaine 9 à environ 6 mois)	Fonction Augmentation de la charge Activités Vélo à l'extérieur	Renforcement musculaire en chaîne fermée et ouverte Intensification des exercices proprioceptifs Début de la course et des sauts, ainsi que du jogging après consultation avec le médecin traitant, lors du contrôle des 3 mois (voir ordonnance de physiothérapie correspondante)	Achèvement du renforcement
Phase 4 (à partir du 6ème mois environ)	Activités Mouvements spécifiques au sport Participation Reprise continue du sport	Mouvements spécifiques au sport Reprise continue du sport Sollicitations Stop and Go	

¹ Modified Stroke Test (test d'épanchement): l'épanchement est divisé en cinq niveaux (0, minimal, +, ++, +++)

² Stimulation neuromusculaire avec Compex®, programme amyotrophie, 2x par jour en position allongée, à partir de la semaine 3 en position jambe pendante (voir fiche jointe).

Literatur:

Diemer, F., & Sutor, V. (2011). Praxis der medizinischen Trainingstherapie I: Lendenwirbelsäule, Sakroiliakgelenk und untere Extremität.

Sturgill, L. P., Snyder-Mackler, L., Manal, T. J., & Axe, M. J. (2009). Interrater reliability of a clinical scale to assess knee joint effusion. Journal of Orthopaedic Sports Physical Therapy, 39, 513-518.