



DR JULIEN CHAPPUIS

CHIRURGIEN SPÉCIALISTE DU MEMBRE INFÉRIEUR



Information au patient

Exemplaire à garder par l'intéressé.

## les plasties du ligament croisé antérieur

Vous allez bénéficier d'une intervention chirurgicale pour remplacer votre ligament croisé antérieur qui est rompu.

- Nous allons réaliser une greffe du ligament croisé antérieur en utilisant soit le tendon rotulien (Kenneth Jones) soit les tendons ischio-jambiers (DIDT) soit le tendon quadricipital (A décider en fonction de plusieurs critères: morphologie, laxité et type de sport). Cette intervention se fait sous contrôle arthroscopique ce qui permet d'une part, de diminuer la taille des cicatrices et d'autre part, d'améliorer la récupération immédiate.
- Vous verrez enfin l'anesthésiste en consultation qui vous expliquera son acte. Ceci est obligatoire.
- L'hospitalisation sera de 1 nuit. Vous pourrez vous lever et marcher avec appui en fonction de la tolérance à la douleur avec des béquilles. Le kinésithérapeute vous fera plier doucement le genou.
- L'ablation du pansement et des fils se fera au 15ème jour post-opératoire.
- La rééducation débute dès la sortie de la clinique, si besoin en piscine, avec récupération de la flexion en actif et actif aidé et lutte contre le flexum sans chercher l'hyperextension dans les limites de la douleur.
- A J21, la flexion doit être de 100° et l'appui complet sans béquilles. Vous pouvez à ce moment conduire votre voiture.
- De J21 à J60, il faut récupérer les amplitudes articulaires en piscine et la récupération musculaire doit débuter, SANS CHARGE, pour le quadriceps, contraction active et statique.
- A J45, vous marchez normalement. Le travail des muscles ischio-jambiers doit augmenter progressivement. Le sport n'est pas encore autorisé sauf pour les bons nageurs qui pourront nager uniquement avec les bras.
- De J60 à J180, il faut récupérer les amplitudes articulaires déficientes. Le vélo est autorisé à 2 mois sur le plat, sans gros braquets, de même la natation sans palmes.
- A 4 mois, le footing sur terrain souple peut commencer ainsi que la marche en montagne avec deux bâtons à la descente.
- A 6 mois, vous pouvez commencer l'entraînement dans votre spécialité, sans jamais rentrer en contact, sans forcer avant le 8ème mois. Vous devez d'abord récupérer de bonnes sensations et les bons gestes techniques. La préparation physique est indispensable (pendant 45 à 60 jours). Six mois de rééducation ne correspond pas à Six mois d'entraînement. Il faut donc retrouver son niveau sportif avant d'envisager de reprendre la compétition ou la pratique intensive.

DR. JULIEN CHAPPUIS

HÔPITAL PRIVÉ PAYS DE SAVOIE  
17, AV. PIERRE MENDES FRANCE  
74100 ANNEMASSE

tel : 0450834840  
secretariat.drchappuis@gmail.com  
www.drjulienchappuis.com

CENTRE MÉDICAL DU CHABLAIS  
106 CHEMIN DE MÔRCY  
74200 THONON LES BAINS



DR JULIEN CHAPPUIS

CHIRURGIEN SPÉCIALISTE DU MEMBRE INFÉRIEUR

**RAPPEL:** Le Ski est une activité physique à part entière. Ces recommandations sont valables également pour le ski. Et nous vous rappelons que la plupart des accidents surviennent à faible allure. Il faut donc une excellente récupération musculaire et proprioceptive avant d'envisager une saison de ski.

Les compétitions ne débuteront jamais avant le 8ème mois. Il est impératif de suivre ce protocole pour une récupération optimale.

Le risque de complications est faible, inférieur à 3%. Le risque d'infection est inférieur à 0,02% et le risque de phlébite inférieur à 1%. Il peut s'agir dans la majorité des cas d'un retard dans la récupération de la mobilité articulaire en flexion ou en extension. C'est la raison pour laquelle le chirurgien souhaite vous revoir régulièrement. Il est impératif de suivre toutes les recommandations pour éviter les processus infectieux: douche pendant 48 heures avant l'intervention avec un savon antiseptique, absence de tout rasage des jambes pendant les 15 derniers jours, éviter les plaies sur les jambes...

#### **Les fumeurs ?**

Si vous êtes fumeurs, sachez que le tabac est, entre autres, un facteur important de complications (multiplié par 10) : non-consolidation, nécrose cutané, problème de cicatrisation...

**En cas de problème, veuillez joindre le chirurgien à son cabinet ou à la clinique.**

**DR. JULIEN CHAPPUIS**

HÔPITAL PRIVÉ PAYS DE SAVOIE  
17, AV. PIERRE MENDES FRANCE  
74100 ANNEMASSE

tel : 0450834840  
secretariat.drchappuis@gmail.com  
www.drjulienchappuis.com

CENTRE MÉDICAL DU CHABLAIS  
106 CHEMIN DE MORCY  
74200 THONON LES BAINS

