

## **E 3.12.1b Avant la chirurgie du ligament croisé antérieur**

### III - En attendant la chirurgie

#### 1 – Protéger le genou :

Ne pas faire de pivot, protéger les ménisques , porter une genouillère ligamentaire (ligaflex, ACL Dnjoy everyday...) et faire des séances de rééducation préparatoire à la chirurgie. (Nous vous fournissons des séances et un protocole adapté). Garder une activité physique et sportive dans l'axe : vélo rameur aviron course sur tapis roulant randonnée avec genouillère , fitness, éliptique home traineur, steppeur demi squat (jusqu'à 60°).

#### 2 – Préparer le genou :

Se préparer à la chirurgie, faire du sport pour améliorer la fonction musculaire et densifier les tendons en fibres de collagène. On peut pratiquer des activités dans l'axe : marche avec genouillère , vélo sans pédale automatique, aviron, steppeur en salle de sport, presse, rameur, squats léger , aquabyke, golf avec genouillère.

Fréquence : 3 / s