

E 3.17.7 Consignes pour skier avec une prothèse totale de genou

Par D' Laurent Buisson Chirurgien orthopédiste membre inférieur – Médipôle de Savoie

Après les premiers mois de votre intervention vous pouvez reprendre le ski dans les conditions suivantes .

A – Le patient

- Vous êtes habitué à la pratique du ski et ce sport vous est familier
- Votre genou ne gonfle pas et ne vous fait pas mal à l'effort
- Vous êtes en bonne forme physique et votre bilan sanguin ne montre plus d'anémie

B – La prothèse

- Votre chirurgien ne constate pas d'anomalie clinique à votre prothèse
 - Bonne flexion supérieure à 110°
 - Bonne stabilité (pas de mouvement anormaux et de dérobements)
- Votre chirurgien ne constate pas d'anomalie radiographique à votre prothèse
 - Bonne fixation (avec ou sans ciment)
 - Bonne dimension de la prothèse par rapport à l'os
 - Rotule scellée ou si non scellée de bonne épaisseur sans signe d'arthrose

C – Les skis

- Pas de ski trop large au patin car une dimension supérieur à 85 mm entraîne une augmentation des contraintes sur les ligaments latéraux du genou et oblige un écartement des genoux pour skier ce qui augmente les contraintes internes (varisantes) du genou.
- Pas de Rock trop important (<15%) car en vitesse haute le ski devient moins stable et vibre plus.
- Pas de courbure trop importante pour diminuer les appuis en curving
- Le talon du ski doit être arrondi pour assouplir les sorties de virage

D- Les fixations

- La compression doit être équilibrée

- La résistance doit correspondre aux normes AFNOR (souvent poids – 10 kg)
- Le déchaussement doit pouvoir se faire aussi bien à l'avant que à l'arrière
- Les anciennes fixations de rando lox tec ne sont pas conseillées
- La plaque de fixation est conseillée pour remonter le niveau de la chaussure et faciliter les virages.

E – Les chaussures

- L'arrière de la chaussure doit être adapté à la morphologie du sujet : axe frontal mécanique et axe mécanique porté par la prothèse. (diminuer les contraintes latérales)
- Les semelles thermomoulées sont conseillées.

F – Le terrain

- Ne pas skier seul
- Eviter les neiges molles lourdes et profondes.

En conclusion : être en forme, entraîné au ski de longue date , prendre des skis faciles sur des pistes faciles puis adapter son ski en fonction de l'évolution de ce que vous ressentez.

Montrez votre prothèse tous les 5 ans à votre chirurgien.

En vous souhaitant de bonnes descentes.