

Name: _____ Physiotherapist: _____

Date: _____

Physiotherapy Knee Exercise Program

These exercises will help strengthen your muscles and maintain or improve your knee joint movement. The first days are the most challenging. A positive attitude, practice, proper pain management and rest periods will help get you through.

You may find it helpful to:

- When on your side, sleep with a pillow between your knees.
- Take your pain medication before beginning your exercises.

The following exercises may be done with both legs, one at a time.

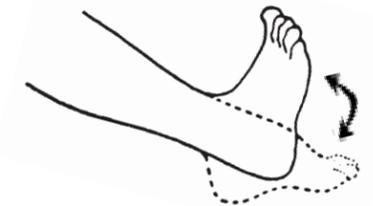
- Exercise 2 to 3 times a day.
- Gradually increase from 5 to 10 repetitions.
- Do the exercises slowly and with control.
- Remember to breathe while doing the exercises.
- If you experience increased knee pain for more than 2 hours after the exercises:
 - Take a rest.
 - Start with fewer repetitions and gradually increase to 10.
 - Ice may be used to decrease swelling and pain. Apply as instructed by your physiotherapist.

- An **exercise roll** is used for some of the exercises. It supports your joint in a stable position and assists you with the exercise. A roll may be made of:
 - Towels that are rolled into a tube shape and held in place with tape,
 - A large juice can covered in a towel,
 - A firm pillow, an exercise bolster or a small exercise ball.

The following exercises are done while sitting or lying on a firm surface.

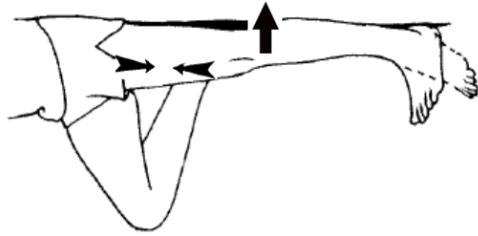
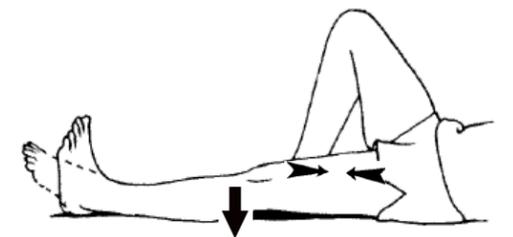
1. Ankle Pumping

This helps to circulate the blood in your legs while you are less active. Pull your toes up towards you bending only at the ankle. Then, push your toes away from you. Pump so that you can feel your calf muscle tightening and relaxing.

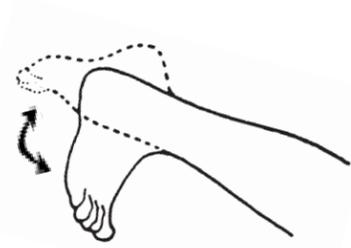


2. Quads Sets

With your operated knee out straight, pull your toes up toward your knee. Tighten the muscle on the front of your thigh, press the back of your knee down into the bed. Hold for 5 seconds. Relax. Repeat.



2. Exercices pour les quadriceps
Allongez votre jambe opérée droit devant vous et tirez vos orteils vers vous. Contractez le muscle du devant de votre cuisse en poussant le genou dans le lit. Tenez cette posture 5 secondes. Relaxez. Répétez l'exercice.



1. Pompage des chevilles
Cela active la circulation du sang dans vos jambes lorsque vous êtes moins actifs. Tirez les orteils vers vous en pliant seulement les chevilles. Poussez ensuite vos orteils dans le sens contraire. Pompez de manière à sentir la contraction et la décontraction du muscle de votre mollet.

Les exercices suivants doivent être exécutés en position assise ou couchée sur une surface ferme.

- un oreiller ferme, un coussin ou une petite balle d'exercice.
 - une grosse boîte de jus recouverte d'une serviette;
 - une serviette retenue en forme de tube par du ruban adhésif;
- l'articulation de votre genou pendant vos exercices. Les objets suivants peuvent servir de rouleau : Certains exercices doivent être exécutés à l'aide d'un **rouleau**. Le rouleau aide à soutenir et à stabiliser

physiothérapeute.

- appliquer de la glace pour aider à réduire l'enflure et la douleur, selon les directives de votre physiothérapeute.
 - faire les exercices avec moins de répétitions la prochaine fois, puis augmenter graduellement à 10 répétitions;
 - vous reposer;
 - Si votre douleur au genou augmente après vos exercices et persiste pendant plus de deux heures, veuillez :
 - N'oubliez pas de respirer pendant que vous faites les exercices.
 - Effectuez tous les exercices avec des mouvements lents et contrôlés.
 - Commencez par 5 répétitions et augmentez graduellement jusqu'à 10.
 - Faites ces exercices deux ou trois fois par jour.
 - Vous pouvez effectuer ces exercices pour les deux jambes, une à la fois.
 - Prenez vos médicaments antidouleur avant de commencer vos exercices.
 - Lorsque vous dormez sur le côté, placez un oreiller entre vos genoux.
- Les suggestions suivantes pourraient vous aider :

travers cette phase.

Les exercices suivants sont conçus pour renforcer vos muscles et maintenir ou améliorer le mouvement de l'articulation de vos genoux. Les premiers jours sont les plus difficiles. Une attitude positive, un bon entraînement, une bonne prise en charge de la douleur et des périodes de repos vous aideront à passer à

Physiothérapie – Programme d'exercices pour le genou

Date : _____

Nom : _____

Physiothérapeute : _____

3. Bending Your Knee

Gently bend your operated knee sliding your foot up along the bed. Pull until you feel a stretch over the top of your knee. Hold for 5 seconds then lower your leg. Relax. Repeat.

If you are having difficulty, put a sock on your foot and a plastic bag under your heel and try again.



4. To Assist Bending Your Knee

Sit with towel looped around the foot of your operated knee. Gently pull on the towel to assist with sliding your foot up along the bed. Pull until you feel a stretch over the top of your knee. Hold for 5 to 15 seconds then lower your leg. Relax. Repeat.



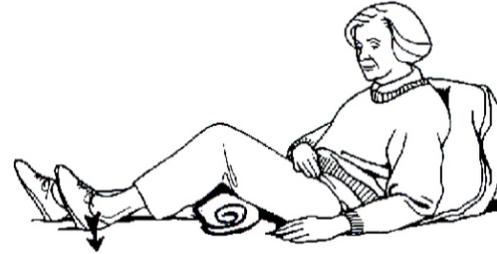
5. Hamstring Sets

Place a roll under your operated knee.

With your operated knee slightly bent, dig your heel into the bed. You should feel the muscles in the back of your thigh tighten. Hold for 5 seconds.

Relax. Repeat.

Note: Your bottom should not lift and no knee movement should occur during this exercise.

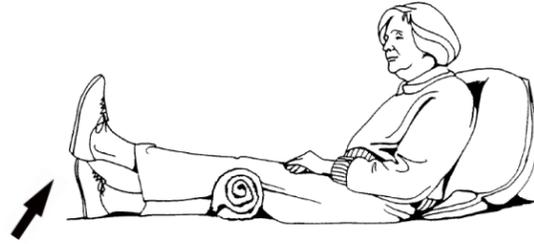


6. Quads Over the Roll

Place a roll under your operated knee.

Pull your toes up toward you and lift your heel off the bed to straighten your knee. Keep the back of your leg resting on the roll.

Hold for 5 seconds then slowly lower your heel. Relax. Repeat.

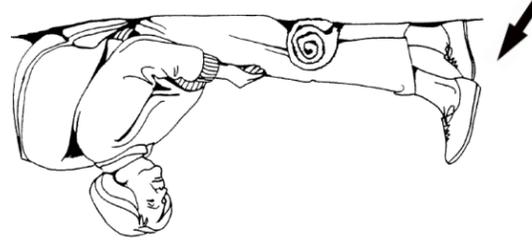
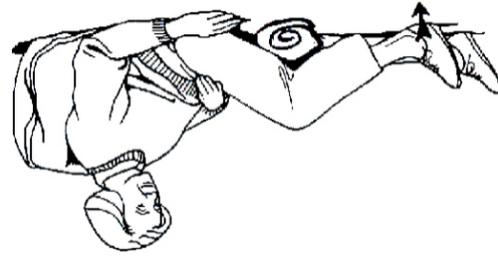
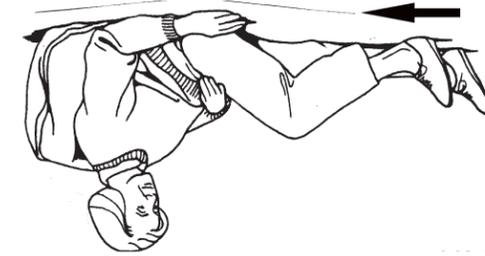


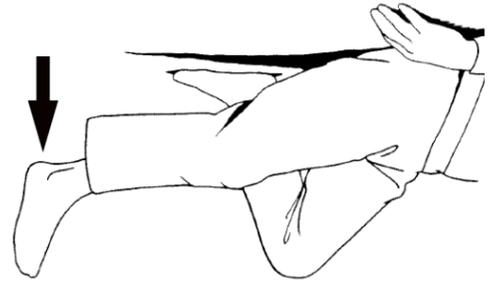
3. Flexion du genou
Pliez légèrement votre genou opéré en glissant votre pied sur le lit. Pliez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement sur le dessus de votre genou. Tenez cette posture 5 secondes et abaissez ensuite votre jambe. Relaxez. Répétez l'exercice.
Si vous éprouvez de la difficulté, mettez une chaussette sur votre pied et un sac de plastique sous votre talon et réessayez.

4. Pour vous aider à fléchir le genou
En position assise, passez une serviette sous le pied de votre jambe opérée et tenez chaque bout avec vos mains. Tirez doucement sur la serviette pour vous aider à glisser votre pied vers vous sur le lit. Tirez jusqu'à ce que vous sentiez un étirement sur le dessus de votre genou. Tenez cette posture 5 à 15 secondes et abaissez ensuite votre jambe. Relaxez. Répétez l'exercice.

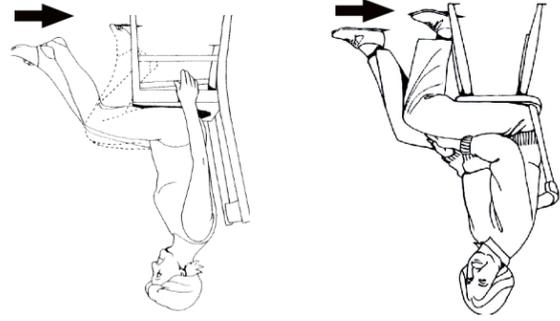
5. Exercices pour les muscles ischiojambiers
Placez un rouleau sous votre genou opéré. Avec votre genou opéré légèrement plié, poussez votre talon dans le lit. Vous devriez sentir la contraction des muscles de l'arrière de votre cuisse. Tenez cette posture 5 secondes. Relaxez. Répétez l'exercice.
Attention : Vos fesses ne doivent pas se soulever et votre genou ne doit pas bouger durant cet exercice.

6. Renforcement des quadriceps sur un rouleau
Placez un rouleau sous votre genou opéré. Soulevez votre talon du lit en tirant les orteils vers vous jusqu'à ce que votre genou soit complètement étendu. Gardez l'arrière du genou en contact avec le rouleau. Tenez cette posture 5 secondes et abaissez ensuite lentement votre talon. Relaxez. Répétez l'exercice.

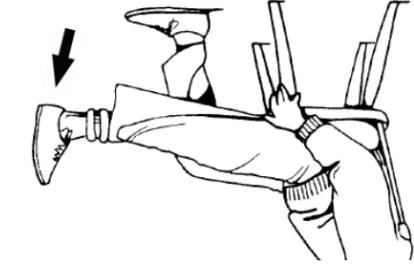




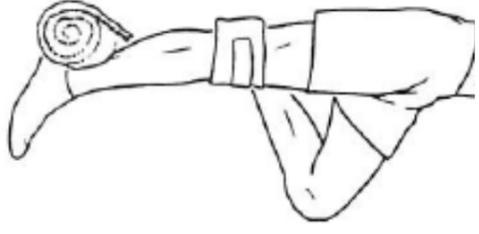
7. Élévation de la jambe tendue
 Pliez votre genou non opéré et placez votre pied à plat sur le lit. Contractez les muscles au-dessus de votre genou et levez la jambe opérée 6 à 8 pouces en gardant votre genou aussi étendu que possible. Tenez cette posture 5 secondes et abaissez ensuite lentement votre jambe. Relaxe. Répétez l'exercice.



8. Flexion du genou
 Asseyez-vous sur une chaise avec le pied de votre jambe opérée au sol. Glissez lentement votre pied vers l'arrière aussi loin que vous le pouvez. Au besoin, placez votre autre jambe en avant de la jambe opérée afin de pouvoir plier le genou davantage. Tenez cette posture 5 à 10 secondes. Relaxe. Répétez l'exercice.



9. Extension du genou
 Asseyez-vous sur une chaise. Tirez les orteils en direction de votre genou. Elevez votre pied du sol aussi haut que possible. Tenez cette posture 5 à 10 secondes. Laissez redescendre la jambe lentement. Relaxe. Répétez l'exercice.



10. Exercice d'assouplissement
 Pour assouplir l'articulation de votre genou, couchez-vous et placez un rouleau sous le talon de votre jambe opérée. Tenez cette posture pendant une minute et augmentez graduellement la durée de l'exercice selon votre niveau de tolérance jusqu'à ce que vous puissiez tenir cette posture 5 minutes. Si votre physiothérapeute vous le conseille, vous pouvez placer un poids léger sur le dessus de votre genou pour favoriser l'extension de votre jambe.

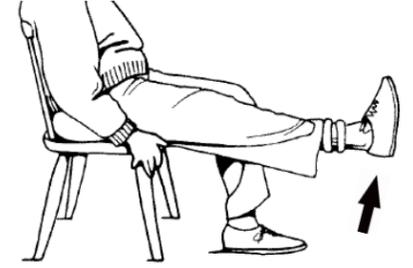
10. Knee Extension Stretch

To help straighten your knee, rest with a roll under the ankle of your operated leg. Begin with 1 minute and increase to 5 minutes as tolerated. If instructed by your physiotherapist, you may place a small weight over your knee to assist.



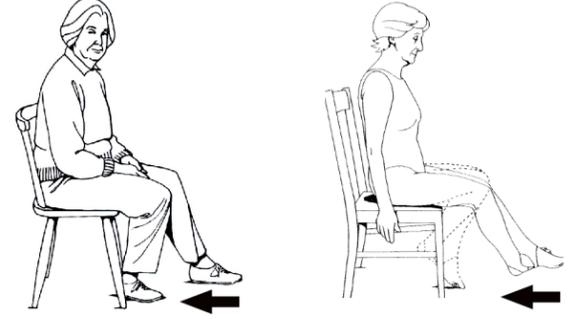
9. Knee Extension

Sit in a chair. Pull your toes up toward your knee. Lift your foot off the floor as high as you can. Hold for 5 to 10 seconds. Slowly lower your leg. Relax. Repeat.



8. Knee Flexion

Sit in a chair with your operated foot on the floor. Slowly slide your foot back as far as you can. If needed, cross your other leg in front and use it to help bend your knee more. Hold for 5 to 10 seconds. Relax. Repeat.



7. Straight Leg Raise

Bend your non-operated knee and place your foot flat on the bed. Tighten the muscles above your knee and lift your operated leg up 6-8 inches, keeping your knee as straight as possible. Hold for 5 seconds then slowly lower your leg. Relax. Repeat.



