

## Protocole rééducation Ligamentoplastie cheville

**Phase 1 de J0 à J45 :** *Immobilisation Botte de Marche 30 jours et attelle amovible 15 jours*

Pas contact jusqu'à 15 jours

Récupération amplitude passive en flexion dorsale et plantaire

Mouvement d'inversion et d'éversion contre-indiqué

Drainage lymphatique et Glaçage quotidien

Massage pétrissage des cicatrices

Mobilisation active et passive de genou et réveil musculaire du quadriceps

**Phase 2 de J45 à 3 mois :**

Travail d'amplitude passive

Début renforcement des inverseurs et éverseurs en concentrique et excentrique

Amorce d'un travail proprioceptif à la semaine 10 :

- Travail sur skate en étant assis sur un ballon
- Debout appui bipodal yeux ouverts et yeux fermés

**Phase 3 à partir du 3<sup>e</sup> mois :**

Accentuer le travail dynamique des inverseurs et éverseurs en concentrique puis en excentriques

Accentuer le travail proprioceptif :

- Travail en unipodal sur plan stable
- Exercices de sauts bipodal puis unipodal (semaine 15)

**Phase 4 jusqu'au 6<sup>e</sup> mois : semaine 18 à 26**

Poursuite du renforcement dans tous les plans

Travail d'accélération en ligne droite

Travail sur appareil Myolux si possible

Poursuite de la proprioception :

- Semaine 20. : sauts unilatéraux, latéraux, antéro-postérieurs
- Semaine 22 : course, changements de direction, travail d'appuis

- Semaine 24 : spécifique du sport : jongles, conduites de balles, petites passes