

Protocole post chirurgie réparation tendon d'Achille

PHASE I : 0 à 2 semaines post-op

Buts :

- Contrôle de la douleur et de l'inflammation
- Favoriser la mobilité fonctionnelle aux transferts et déplacements
- Prévenir l'ankylose et la perte de force musculaire du membre inférieur

Précautions :

- Port de l'atèle plâtré en tout temps
- Aucune MEC permise
- Utilisation des béquilles pour tous les déplacements

Traitements :

- Exercices AROM du genou
- Exercices renforcement isométrique quadriceps

PHASE II : 3 à 14 semaines post-op

Buts :

- Rééducation progressive de la MEC
- Contrôle de l'inflammation
- Promotion de la guérison des tissus mous
- Augmenter progressivement la mobilité active (AROM) de la cheville
- Renforcement du membre inférieur

Précaution :

- 3 à 10 semaines post-op : L'atèle plâtrée est remplacée par une botte de type « Aircast » avec 4 talonnettes de 1cm d'inclinaison chacune
 - MEC permise avec la botte.
 - La botte peut être retirée pour les mobilisations et les modalités antalgiques.
 - Retirer une talonnette dans la botte à chaque 2 semaine.
- Chaussure permise avec une talonnette à partir de la 9^e semaine jusqu'à la 13^e semaine ou selon les indications du chirurgien. A partir de la 9^e semaine post-op cesser

progressivement la botte de marche et intégrer la dernière talonnette dans la chaussure pour les 4 semaines suivantes ou selon les indications du chirurgien.

Semaine post-op	Type d'immobilisation
0-2	Atèle plâtrée
3-4	Botte de type « aircast » avec 4 talonnettes
5-6	Botte de type « aircast » avec 3 talonnettes
7-8	Botte de type « aircast » avec 2 talonnettes
9-13	Botte de type « aircast » ou chaussure avec 1 talonnette
13 et plus	Chaussure seulement

Traitement :

- Flexion plantaire :
 - PROM en flexion plantaire permise post plâtre
 - AROM en flexion plantaire permise après 6 semaines
- Dorsiflexion :
 - AROM maximale de 0° permise de 3 à 6 semaines post-op
 - Progresser AROM > 0° après 6 semaines post-op
- Massage de cicatrice, glace et élévation.
- Renforcement de la hanche et genou avec botte de type « Aircast » en place
- Exercices de MEC et vélo stationnaire permis avec la botte
- MEC progressive avec diminution de l'utilisation de l'aide technique, exercices de contrôle moteur et exercices proprioceptifs de façon progressive.
- Débuter le renforcement excentrique à la 12^e semaine avec chaussure et talonnette, en appui bipodal.
- Entraînement sur le Biodex en isométrique à partir de la 10^e semaine avec chaussures et talonnette.

PHASE III : 14 semaine et plus

Buts :

- Progresser le renforcement en flexion plantaire
- Retour progressif à la pratique des sports

Précaution :

- Retrait complet de la talonnette dans la chaussure

Traitement :

- Renforcement progressif en flexion plantaire en progression de position bipodale vers unipodale

- Étirement des gastrocnémiens en MEC
- Entraînement sur le Biodex en isocinétique en flexion plantaire et flexion dorsale?
- Début de l'entraînement en course à pied quand la force de la cheville sera à 75% du côté sain.

Références:

1. Achilles tendon rupture, Massachusetts General Hospital, orthopedics, Sport medicine
2. Rehabilitation program for Achilles tendon rupture and repair, Banff sport medicine, Covenant health, Banff Mineral Spring 2012.
3. Rééducation après réparation tendon d'Achille, Clinique du sport, Bordeaux, France.
4. Rehabilitation for the postsurgical orthopedic patient, third edition 2013

Révision en mai 2015: Véronique Corbeil et Stéphane Fournier

Approuvé le en juin 2015 par Dr Frédéric Lavoie, Dr Pierre Sabouret, Dr Véronique Godbout et Dr Philippe Grondin.