



Hôpitaux de Lyon

Service de chirurgie orthopédique - Hôpital de la Croix Rousse  
Sport & Arthrose  
Pr. E. SERVIEN – Pr. S. LUSTIG  
103 grande rue de la Croix-Rousse 69004 LYON

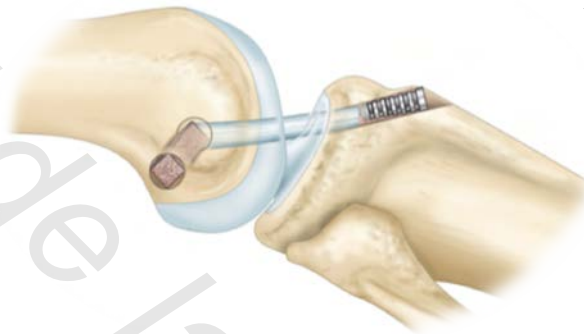
## Conseils après chirurgie du ligament croisé antérieur

### SI DOULEUR

Port d'une attelle de genou pendant 2 semaines uniquement la nuit  
Vessie de glace à la demande

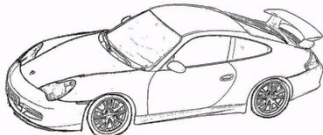
### LES INTERDITS

Pas de flexion au-delà de 120° pendant 45 jours  
Pas de bains ou piscine pendant 15 jours



### CONDUITE VOITURE

Reprise 3 à 4 semaines après l'intervention



### REPRISE DU SPORT

Marche avec cannes 2 semaines  
Vélo d'appartement 1 mois  
Course à pied 4 mois  
Sport de pivot (foot, rugby, ski...) 6 à 8 mois



### LE TRAVAIL

Reprise du travail à 45 jours après la consultation avec le chirurgien

### LES MOUVEMENTS D'AUTOREEDUCATION

Séances de rééducation prescrites à débiter après la sortie de l'hôpital

