



Hôpitaux de Lyon

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

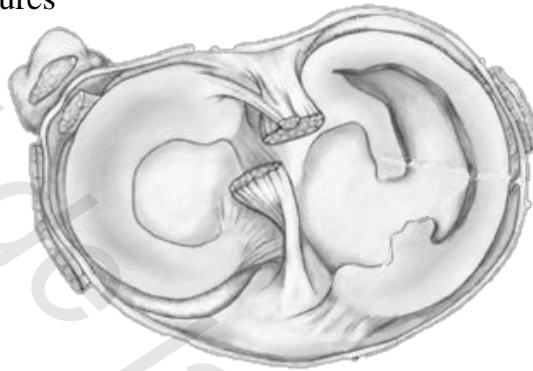
## Conseils après Méniscectomie

### POUR LIMITER LA DOULEUR

Vessie de glace à la demande  
Eviter la position debout prolongée  
pendant 48 heures

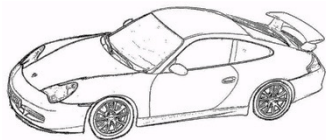
### LES INTERDITS

Pas de flexion « forcée »  
pendant 15 jours



### CONDUITE VOITURE

Reprise 3 à 4 jours  
après l'intervention



### REPRISE DU SPORT

45 jours après une méniscectomie interne  
3 mois après une méniscectomie externe



### LE TRAVAIL

Reprise du travail à 15 jours

### LES MOUVEMENTS D'AUTOREEDUCATION

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

