

# OPÉRÉ D'UN LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR (LCA) ?

Le Centre Actif + vous propose :

## QUOI ?

Une prise en charge complète dès la survenue de votre blessure et ceci jusqu'à la reprise de vos activités quotidiennes et/ou votre activité sportive.

## OBJECTIFS ?

- Récupération de la mobilité, de la force et de la stabilité de votre genou.
- Evaluation de façon objective de vos capacités à reprendre votre activité sportive.
- Reprise de votre activité sportive.

## COMMENT ?

- Des séances de physiothérapie individuelles en pré/post-opératoire.
- Un groupe de rééducation adapté à tous les niveaux.
- Un groupe de réathlétisation pour un retour au sport optimal.
- Un test de retour au sport (K-STARTS).

## QUAND ?

- Séances individuelles : sur rendez-vous.
- Groupe rééducation : lundi de 17h30 à 18h30.
- Groupe réathlétisation : vendredi de 8h00 à 9h00.
- Test retour au sport : sur rendez-vous.

## POUR QUI ?

Patient atteint d'une lésion du LCA.

## GROUPE RÉÉDUCATION

En complément d'une prise en charge individuelle, dès 8 semaines post-opératoires, nous vous proposons d'intégrer un groupe de rééducation. Au moyen d'exercices ciblés, vous progresserez en force et stabilité en vue d'un retour aux activités sportives.

## GROUPE RÉATHLÉTISATION

La réathlétisation est la phase de transition entre la rééducation après ligamentoplastie ou lésion ligamentaire du genou et la reprise de l'entraînement sportif. Cette phase pourtant primordiale tant pour la qualité de la reprise de l'entraînement que pour la prévention des récurrences des blessures est souvent sous-estimée.

Le Centre Actif+ vous propose des séances intensives en groupe alliant pliométrie, course, saut et renforcement. Au terme de ces séances, vous aurez atteint le niveau requis pour reprendre votre activité sportive en toute sécurité.

## TEST RETOUR AU SPORT (KSTARTS)

En présence d'un physiothérapeute spécialisé, vous réalisez un ensemble d'exercices spécifiques et scientifiquement validés. Cette évaluation vous permet de connaître avec précision votre capacité à reprendre votre activité sportive sans risque.

## HIRSLANDEN LAUSANNE, CLINIQUE BOIS-CERF

CENTRE ACTIF+, AVENUE D'OUCHY 31, CH-1006 LAUSANNE

T 021 619 62 70, [ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH](mailto:ACTIFPLUS.BOIS-CERF@HIRSLANDEN.CH), [WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE](http://WWW.HIRSLANDEN.CH/LAUSANNE)