Séances de kinésithérapie : rééducation du membre inférieur droit/gauche pour lésion du ligament croisé antérieur

* Etirement des ischio-jambiers et du triceps sural
* Massage, drainage, glaçage en fin de séance
* Renforcement musculaire du quadriceps, des ischio-jambiers, du triceps (électrostimulation si besoin)
* Récupération douce de la flexion puis vélo
* Récupération de l’extension dès que possible
* Travail de proprioception d’intensité croissante

+ Apprentissage d’exercices d’auto rééducation adaptés à la progression