

RÉCUPÉRATION
AMÉLIORÉE
APRÈS LA
CHIRURGIE



Guide pour se préparer à la chirurgie de remplacement du genou

Ce guide vous aidera à comprendre, à vous préparer et à bien récupérer de votre chirurgie. Apportez-le le jour de votre chirurgie et utilisez-le pendant la période de récupération.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière**

Québec 



Important

L'information contenue dans ce guide est fournie à des fins éducatives. Elle ne vise pas à remplacer les conseils, les indications et les soins médicaux professionnels que vous recevrez. Si vous avez des questions concernant votre santé, contactez un membre de votre équipe de soins.

Ce guide est rédigé en langage clair et simple afin que son contenu soit facile à lire, facile à comprendre et facile à utiliser.

Il a aussi été rédigé avec le souci d'une écriture inclusive et épicène, qui s'adresse à tout le monde, peu importe leur genre. Toutefois, certains termes désignant le personnel de la santé ont été conservés seulement dans leur forme masculine ou féminine. C'est le cas, par exemple, de médecin ou de chirurgien qui sont seulement au masculin, et d'infirmière qui est seulement au féminin.

Ce choix a été fait pour éviter de doubler chaque désignation et ainsi alléger le texte et faciliter sa lecture. Nous reconnaissons toutefois qu'il peut y avoir autant des hommes que des femmes, que des personnes non binaires qui occupent ces postes.

Ce guide est également disponible en ligne sur
www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/documentation/videos/

Nous remercions la Fondation de l'Hôpital général de Montréal pour son soutien financier qui a permis la production de ce guide.

Table des matières

Votre guide pour bien vous préparer	6
Vous vous engagez dans un cheminement clinique	6
Votre aide-mémoire sur les médicaments antidouleurs	9
Votre répertoire téléphonique	12
Votre chirurgie	14
Description de l'articulation du genou	14
Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement du genou ?	16
Avant votre chirurgie	19
Vous préparer pour votre chirurgie	19
Préparer votre retour à la maison	20
Prévoyez de l'aide	20
Prévoyez quelques effets	22
Organiser votre transport	24
Arrêter de fumer et de vapoter	24
Réduire votre consommation d'alcool	25
Faire de l'exercice avant votre chirurgie	26
Des exemples d'exercices qui peuvent vous aider	26
Visite à la clinique préopératoire	28
Appel de l'hôpital	30
Annulation de votre chirurgie	31
Vous ne savez pas si vous pouvez vous faire opérer	31
Nous devons reporter votre chirurgie	31
Quoi apporter à l'hôpital	32
Quoi boire et manger avant votre chirurgie	33
L'hygiène dans les jours précédant votre chirurgie	34
Le soir avant la chirurgie	35
Le matin de la chirurgie	35

Le jour de votre chirurgie	37
À votre arrivée à l'hôpital	38
Lors de votre chirurgie	39
Les premières heures après votre chirurgie	42
La gestion de la douleur	42
L'importance de l'exercice : bouger pour mieux récupérer	44
Les exercices à faire tout de suite après votre chirurgie	45
Au moment de quitter l'hôpital	47
Des objectifs pour bien récupérer	50
Objectifs du jour 0 : le jour de votre chirurgie	50
Objectifs du jour 1 et de chaque jour suivant	51
À la maison après votre chirurgie	53
La gestion de la douleur et l'utilisation des médicaments	54
L'alimentation	57
Que faire si vous avez des nausées	57
Les soins de votre plaie	58
Vous laver après la chirurgie	58
Votre programme d'exercices	59
Marcher : l'exercice par excellence	65
Utiliser les escaliers	66
Vous asseoir et vous lever	67
Reprendre vos activités de la vie quotidienne	68
Avoir du soutien pour mener vos activités	68
Reprendre le travail et les activités sportives	69
Conduire un véhicule	70
Prévenir les infections	71
Connaître les complications possibles à la suite d'une chirurgie	72
Ce qui est normal après une chirurgie du genou	72
Quand faut-il consulter?	73
Sites Web d'intérêt	74

Votre guide pour bien vous préparer

Nous vous remettons ce guide, car vous aurez une chirurgie de remplacement du genou.

Dans ce guide, nous vous communiquons toute l'information dont vous aurez besoin pour bien vous préparer à votre chirurgie. Nous voulons aussi vous informer sur le rôle que vous pouvez jouer pour faciliter votre récupération après votre chirurgie.

Ce guide contient beaucoup d'informations. Mais rassurez-vous ! Vous n'aurez pas besoin de tout retenir. Nous l'avons créé pour que vous puissiez le consulter aussi souvent que nécessaire et y revenir selon vos besoins. Nous avons laissé des endroits où vous pouvez prendre des notes ou inscrire des informations importantes.

N'hésitez pas à vous l'approprier. Il est à vous. Il sera votre compagnon pour les prochaines semaines. Apportez-le avec vous le jour de votre chirurgie !

Vous vous engagez dans un cheminement clinique

Dès le début de votre suivi médical pour votre chirurgie de remplacement du genou, vous faites partie de ce qu'on appelle un « cheminement clinique ». Un cheminement clinique est un plan qui détaille les soins et le suivi que vous recevez à partir du moment où vous apprenez que vous aurez une chirurgie jusqu'à votre rétablissement.

Ce cheminement a pour but de vous aider à vous rétablir rapidement et de façon sécuritaire de votre chirurgie.

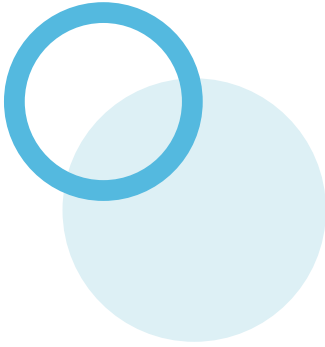
Tous les membres de notre équipe de soins de santé connaissent bien ce cheminement. Autrement dit, tous les professionnels de la santé que vous allez rencontrer au cours de votre suivi adhèrent à ce cheminement, qu'ils soient médecins, infirmières, chirurgiens, anesthésistes, physiothérapeutes, nutritionnistes ou préposés aux bénéficiaires.

Faites équipe avec nous ! Votre participation active dans ce cheminement clinique est aussi un gage de succès de votre chirurgie.

Votre cheminement clinique comprend 3 grandes étapes



Vous jouez un rôle important à chacune de ces étapes pour faciliter votre récupération.



Avec ce guide, nous souhaitons :

- vous aider à comprendre ce qu'est une chirurgie de remplacement du genou
- vous guider dans votre préparation à la chirurgie
- vous expliquer le rôle important que vous jouez pour votre récupération
- vous aider à vous fixer des objectifs à atteindre tous les jours après votre chirurgie

Les recherches ont démontré que suivre les recommandations contenues dans ce guide permet de se rétablir plus rapidement. Les recommandations que nous vous ferons touchent :

- l'alimentation
- l'exercice physique
- la gestion de la douleur

Ces recommandations vous aideront à vous sentir mieux et à réduire votre douleur.

Une chirurgie peut être un événement stressant pour vous et votre entourage. Mais, heureusement, nous ne vous laissons pas à vous-même. Nous sommes là pour vous aider et pour vous soutenir tout au long de votre séjour à l'hôpital. Si vous avez des questions concernant vos soins, n'hésitez pas à nous les poser.

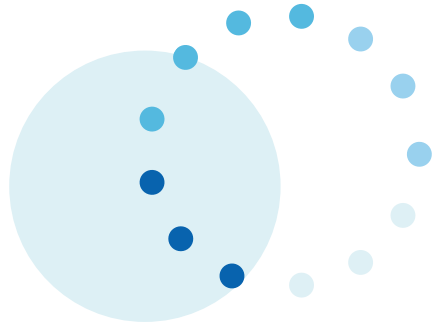
- Votre équipe de soins

S'il vous est difficile de communiquer en français ou en anglais, nous vous suggérons de vous faire accompagner par une personne qui sera en mesure de traduire pour vous l'information que nous vous donnerons.



Votre aide-mémoire sur les médicaments antidouleurs

Une chirurgie du genou implique nécessairement de prendre des médicaments pour prévenir et gérer la douleur.



Dans ce guide, nous ferons souvent référence à « vos médicaments antidouleurs ». Il s'agit en fait :

1. de l'acétaminophène, comme le Tylenol^{MD}
2. d'un anti-inflammatoire, le Celebrex^{MD}
3. d'un opioïde, comme la morphine, l'oxycodone et l'hydromorphone

Tous ces médicaments vous seront prescrits avant que vous quittiez l'hôpital après votre chirurgie.

Même s'il est possible de vous procurer de l'acétaminophène et certains anti inflammatoires en vente libre, fiez-vous à l'ordonnance que nous vous remettrons. Vous vous assurerez ainsi de prendre le bon médicament et les bonnes doses pour que le soulagement soit efficace.

La bonne séquence de médicaments pour un soulagement efficace

L'acétaminophène et le médicament anti-inflammatoire sont très efficaces pour soulager la douleur à la suite d'une chirurgie s'ils sont pris de façon régulière. C'est la base de vos médicaments antidouleurs.

Si vous les prenez de façon régulière, mais que vous ressentez tout de même de la douleur, vous pouvez prendre l'opioïde qui vous a été prescrit.

Sachez toutefois que les opioïdes peuvent engendrer des effets secondaires, comme :

- des nausées et des étourdissements
- de la confusion
- de la constipation
- de la dépendance

Si vous avez besoin d'utiliser des opioïdes, commencez avec la plus faible dose possible et prenez-les le moins longtemps possible.

Pour des questions concernant vos médicaments

Votre pharmacien peut vous aider si vous avez des questions concernant les médicaments que vous prenez ou les effets secondaires que vous éprouvez.



Votre répertoire téléphonique : pour savoir qui appeler à quel moment

Durant votre cheminement clinique, il se peut que vous ayez besoin de parler à quelqu'un. Ce pourrait être parce que vous avez des questions ou des inquiétudes ou encore que vous deviez communiquer un changement dans votre situation.

Lorsque vous rencontrez le personnel de notre équipe de soins, assurez-vous de toujours demander qui vous pouvez appeler en cas de besoin.

Nous vous suggérons de regrouper ici tous les noms et numéros que nous vous avons donnés et qui pourraient vous être utiles.

Avant votre chirurgie

Vous avez des questions ou des inquiétudes

Qui : _____

Numéro de téléphone : _____

Autre numéro, au besoin : _____

Note : _____

Vous devez annuler votre chirurgie

Qui : _____

Numéro de téléphone : _____

Autre numéro, au besoin : _____

Note : _____

Après votre chirurgie

Vous avez des questions ou des inquiétudes

Qui : _____

Numéro de téléphone : _____

Autre numéro, au besoin : _____

Note : _____

Vous avez l'impression que ça ne va pas

Qui : _____

Numéro de téléphone : _____

Autre numéro, au besoin : _____

Note : _____

Votre chirurgie

Description de l'articulation du genou

Comprendre la façon dont fonctionnent les genoux vous permettra de mieux comprendre la chirurgie que vous allez avoir.

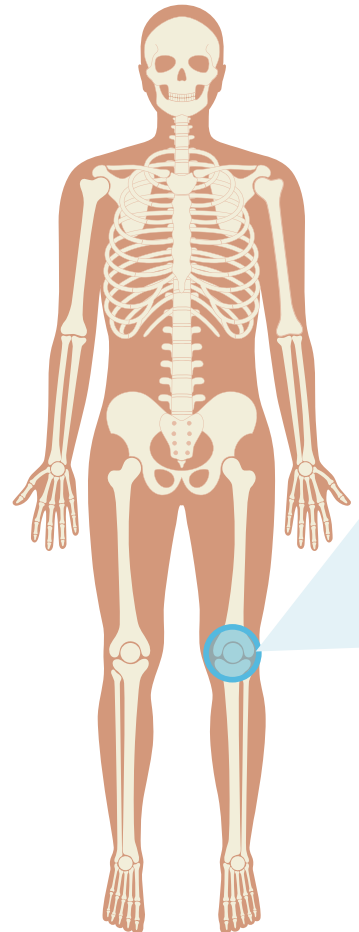
L'articulation du genou est un lien entre 3 os importants de la jambe, soit :

- le fémur dans le haut
- le tibia dans le bas
- la rotule au milieu

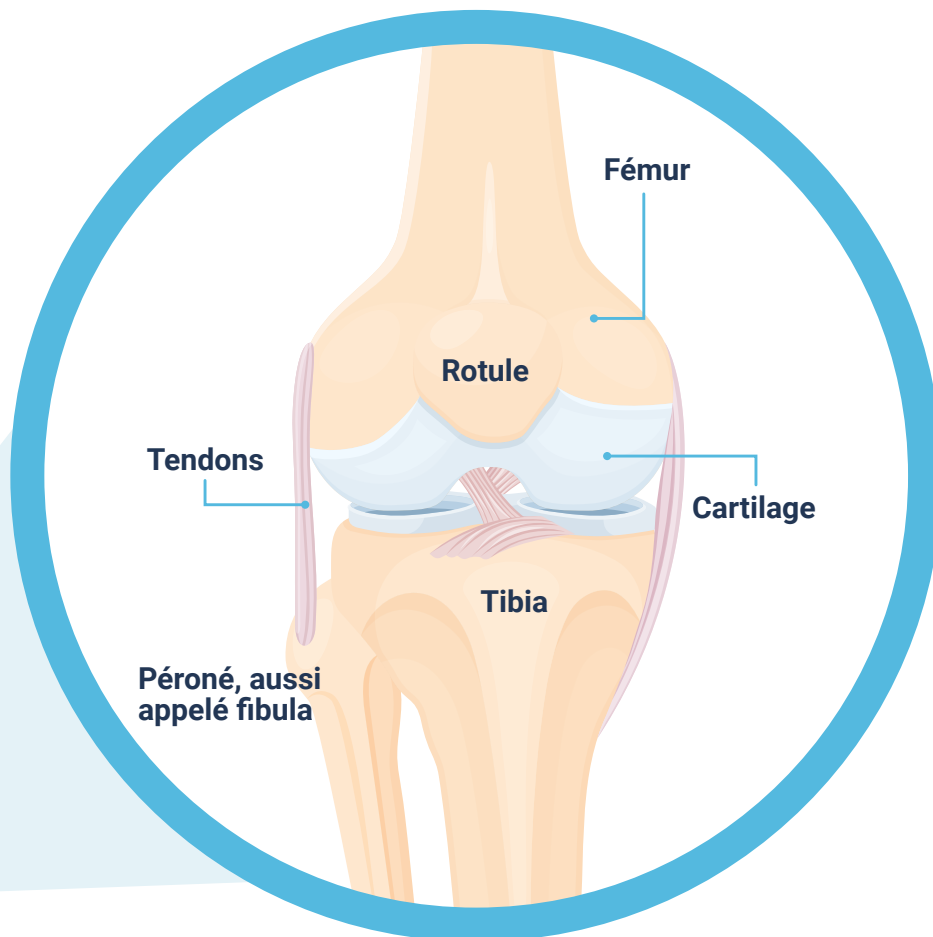
L'articulation du genou est en fait composée de 2 articulations. L'une d'elles relie le fémur et le tibia. L'autre relie le fémur et la rotule.

Ensemble, ces 2 articulations permettent à votre tibia de bouger de l'avant à l'arrière sur votre fémur, ce qui vous permet de plier et de redresser votre jambe.

L'illustration vous aidera à visualiser le fonctionnement des genoux.



L'articulation du genou



Le genou est composé de deux articulations qui permettent de plier et redresser la jambe.

Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement du genou ?

Si vous devez avoir une chirurgie de remplacement du genou, c'est qu'une partie de votre articulation est usée ou en mauvais état. La douleur que vous ressentez est causée par cette usure. La chirurgie de remplacement du genou est une opération qui a pour but de diminuer cette douleur et d'augmenter votre mobilité, c'est-à-dire votre capacité à vous déplacer.

La science évolue et, avec le temps, les techniques de chirurgie et celles de la gestion de la douleur se sont beaucoup améliorées. Ces améliorations permettent maintenant à plusieurs personnes de ne pas être hospitalisées et de quitter l'hôpital le jour même de leur chirurgie.

En fait, il est maintenant possible de réaliser des chirurgies du genou de façon « ambulatoire », c'est-à-dire que le séjour à l'hôpital, dans ce cas, dure moins de 24 heures. Ces chirurgies sont aussi appelées « chirurgie d'un jour ».

Votre chirurgien vous dira si votre situation vous permet d'avoir une chirurgie d'un jour.

Deux types de chirurgies possibles

Lorsque l'articulation du genou est usée ou en mauvais état, 2 types de chirurgies sont possibles :

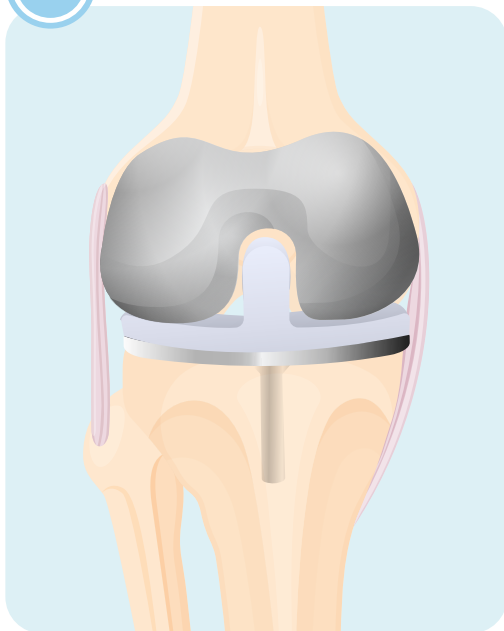
- le remplacement total
- le remplacement unicompartmental

Les deux types de chirurgies consistent à remplacer les parties usées de l'articulation par une prothèse.

Vous pouvez vous référer à l'illustration pour voir les 2 types de chirurgies de remplacement du genou.

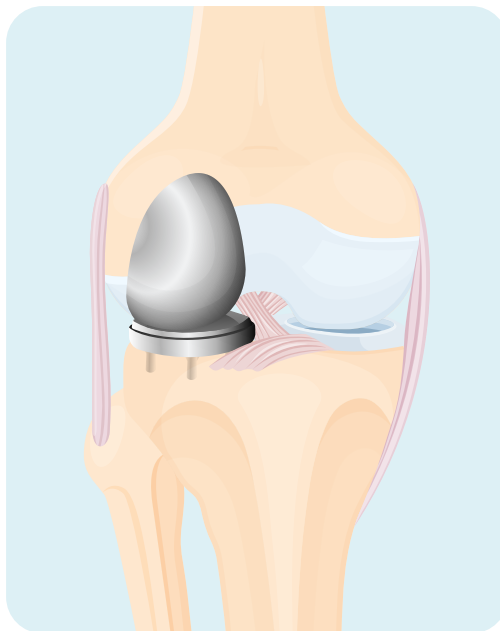
Les types de prothèses

Les parties usées du genou sont remplacées par une prothèse.



Le remplacement total du genou

Cette chirurgie consiste à remplacer le cartilage du genou, c'est-à-dire les surfaces intérieure et extérieure de l'articulation du genou. La surface de la rotule peut aussi être remplacée en fonction de son degré d'usure.



Le remplacement unicompartmental du genou

Cette chirurgie consiste à remplacer uniquement le cartilage usé d'une seule partie du genou, c'est-à-dire soit la surface intérieure, soit la surface extérieure.



Avant votre chirurgie

Vous préparer pour votre chirurgie

Vous trouverez dans ce guide des conseils et des suggestions qui visent à faciliter votre retour à la maison et votre récupération après votre chirurgie.

Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire avant votre chirurgie pour vous préparer.



Préparer votre retour à la maison

La grande majorité des personnes ont besoin d'aide après une chirurgie de remplacement de genou. C'est donc une bonne idée de planifier votre retour à la maison et de vous assurer que vous aurez quelqu'un avec vous les premiers jours.

Prévoyez de l'aide

Certaines tâches seront difficiles à accomplir, surtout dans les jours qui suivront votre chirurgie. Par exemple, vous aurez besoin de l'aide de vos proches pour préparer vos repas, vous laver, faire la lessive ou encore faire l'entretien ménager.

Organisez vos déplacements dans la maison pour éviter les chutes

Avant votre chirurgie, vous pouvez organiser l'espace de votre maison pour faciliter votre retour. De cette façon, votre maison sera prête quand vous reviendrez chez vous.

Après votre chirurgie, vous vous déplacerez à l'aide d'une marchette ou d'une canne. Nous vous suggérons d'examiner votre maison pour voir s'il est nécessaire de faire quelques réaménagements afin de faciliter vos déplacements à votre retour. Il se peut que vous ayez besoin de déplacer certains meubles pour pouvoir circuler en toute sécurité, car la marchette est un peu plus large qu'une personne.



Voici quelques suggestions de réaménagements que vous pouvez faire :

- Placez les objets que vous utilisez souvent à un endroit qui sera facile d'accès.
- Rangez les tapis qui se trouvent dans les passages que vous utilisez.
- Libérez l'espace autour de votre lit, dans les corridors, dans la cuisine et dans la salle de bain pour pouvoir bien circuler avec votre marchette.
- Retirez les fils électriques qui pourraient vous bloquer le chemin.
- Installez 2 tapis de bain antidérapants de bonne qualité dans votre salle de bain.

Assurez-vous aussi d'avoir des chaussures et des pantoufles bien ajustées avec des semelles qui ne sont pas glissantes ou qui sont antidérapantes pour vos déplacements. Vous éviterez ainsi les risques de chutes.

Planifiez vos repas

Remplissez votre réfrigérateur et votre congélateur. Achetez des repas surgelés ou préparez des portions que vous pourrez réchauffer jusqu'à ce que vous vous sentiez assez bien pour cuisiner.

Prévoyez quelques effets

Vous aurez besoin de certains effets à votre retour à la maison. Nous vous suggérons de vous procurer les effets suivants ou de vérifier que vous les avez déjà à la maison :

☐ une aide à la marche, comme :



une marchette ajustée à votre taille et munie d'un panier ou d'une tablette



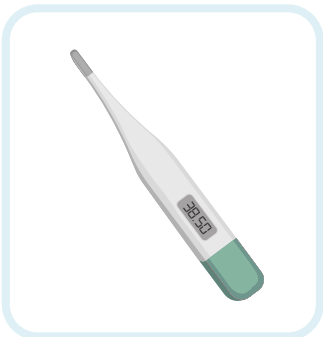
une canne



☐ une chaise avec des accoudoirs



☐ un siège de toilette surélevé avec des accoudoirs



☐ un thermomètre pour prendre votre température après la chirurgie



☐ une pince de préhension à long manche pour enfiler certains vêtements



- ☐ un chaussepied à long manche pour vous aider à mettre vos chaussures

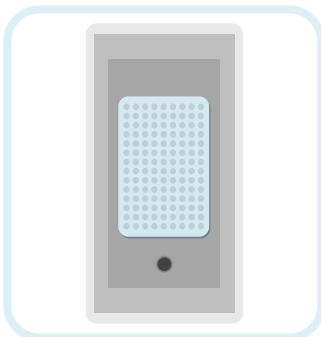


- ☐ des chaussures fermées à l'arrière et faciles à mettre

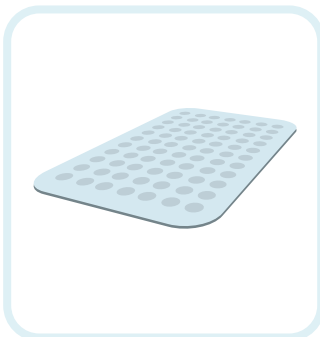


- ☐ un banc de bain ajustable

deux tapis de bain antidérapants :



- ☐ un tapis que vous mettez dans le fond de votre douche ou de votre bain.



- ☐ un tapis que vous mettez sur le plancher de la salle de bain

Les autocollants antidérapants ne sont pas suffisants.

En plus, prévoyez de la glace ou quelque chose de congelé que vous utiliserez pour vous aider à réduire l'enflure et à gérer la douleur. Vous pouvez utiliser de la glace, un sac de glace en gel, un bloc réfrigérant, souvent appelé « ice pack », ou encore un paquet de pois surgelés.

Organiser votre transport

Comme vous ne pourrez pas conduire, vous devrez organiser votre transport pour vous rendre à l'hôpital et en revenir.

Si vous avez une chirurgie d'un jour : nous vous conseillons de planifier votre transport afin que quelqu'un vous ramène à la maison en fin de journée. Demandez à la personne qui vous accompagne de rester sur place pendant votre chirurgie, si possible.

Si vous passez la nuit à l'hôpital : nous planifierons le moment de votre congé selon votre situation. Assurez-vous que la personne qui vous accompagne sera disponible à tout moment de la journée pour vous ramener à la maison.

Arrêter de fumer et de vapoter

Si vous fumez ou vapotez, le fait d'arrêter améliorera considérablement votre santé.

De plus, arrêter de fumer ou de vapoter au moins 4 semaines avant votre chirurgie pourra vous aider à vous rétablir plus rapidement. En fait, la cigarette peut avoir des effets néfastes sur la chirurgie. Par exemple, elle peut augmenter le risque de complications pulmonaires ou d'infection de la plaie.

Il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Nous vous recommandons d'en parler à un membre de notre équipe. Vous pouvez arrêter de fumer même si vous avez fumé pendant de nombreuses années. Sachez que nous sommes là pour vous aider.

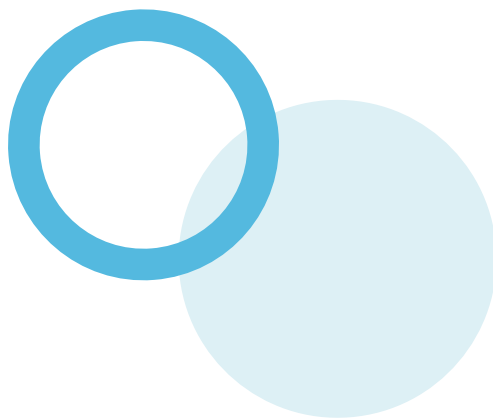
Vous pouvez consulter l'information sur l'arrêt tabagique à la dernière page de ce guide.

Réduire votre consommation d'alcool

La quantité d'alcool que vous consommez peut entraîner des conséquences négatives sur votre chirurgie. Informez-nous de la quantité d'alcool que vous consommez habituellement. De cette façon, nous pourrions mieux adapter nos soins à votre situation. Nous pourrions aussi vous aider à réduire votre consommation d'alcool.

Information importante pour votre chirurgie

Ne buvez pas d'alcool dans les 24 heures précédant votre chirurgie, car l'alcool peut modifier les effets de certains médicaments. Cela pourrait affecter votre récupération.



Faire de l'exercice avant votre chirurgie

L'activité physique avant votre chirurgie peut grandement influencer votre récupération. C'est aussi une bonne façon de vous préparer au programme d'exercice que nous vous proposerons de faire après votre chirurgie.

Si vous faites déjà de l'exercice, gardez vos bonnes habitudes. Sinon, vous pouvez commencer de façon graduelle à en faire chaque jour.

Même si vous ressentez de la douleur au genou, nous vous conseillons tout de même de faire de l'exercice tous les jours. Ajustez votre exercice selon vos capacités et la douleur que vous pouvez tolérer. L'important est de bouger un peu tous les jours.

Des exemples d'exercices qui peuvent vous aider

L'exercice n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique. Une marche de 10 minutes par jour est un bon début.

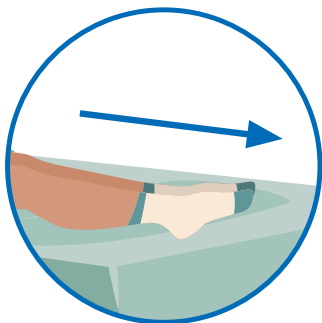
Si vous ressentez de la douleur pendant votre exercice, changez de type d'exercice. Essayez plutôt de faire ce qu'on appelle « du conditionnement à faible impact », comme de la natation ou du vélo, ou des activités physiques pour le haut du corps, comme des exercices de rotation des bras ou de flexion des biceps en position assise.

Ces exercices sont importants pour vous aider à renforcer vos muscles et à vous rétablir après votre chirurgie.

Un autre exemple d'exercice simple qui peut vous aider

Vous pouvez aussi commencer à faire un exercice pour les jambes que vous aurez à répéter dès votre réveil après la chirurgie. Il s'agit d'un exercice conçu pour stimuler la circulation du sang dans vos jambes.

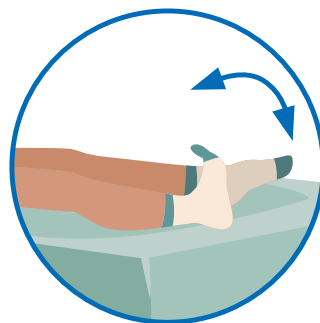
Voici comment le faire :



Étirez vos jambes bien droites.



Bougez les orteils et faites un mouvement de haut en bas avec les pieds.



Faites une rotation de vos pieds vers la droite et vers la gauche.



Visite à la clinique préopératoire

Avant votre chirurgie, vous aurez à visiter la clinique préopératoire. Cette visite a pour but de vérifier votre état de santé, de planifier vos soins et de vérifier si tout est prêt pour votre chirurgie.

Lors de votre visite à la clinique préopératoire, nous vous communiquerons de l'information sur ce que vous devrez faire en préparation de votre chirurgie. Par exemple, nous vous dirons ce que vous pourrez manger et boire juste avant votre chirurgie. Nous vous expliquerons aussi comment vous laver avant votre chirurgie.

Il est possible aussi que vous deviez passer des examens, comme :

- des prises de sang
- un électrocardiogramme, souvent appelé ECG, pour vérifier l'état de votre cœur
- une radiographie de votre genou

En préparation de votre visite à la clinique préopératoire

La visite préopératoire est un bon moment pour poser les questions que vous avez concernant votre chirurgie. Pour bien profiter de cette visite, nous vous suggérons de les noter et de les apporter le jour de votre rendez-vous. Nous prendrons le temps d'y répondre.

Si vous prenez des médicaments, nous vous conseillons de contacter votre pharmacie et de demander que l'on imprime votre liste de médicaments. Apportez-la lors de votre visite à la clinique préopératoire.

Rencontre avec l'équipe de soins qui s'occupera de vous

Lors de votre visite, vous pourriez rencontrer certains membres de notre équipe, par exemple : médecin, infirmière et physiothérapeute. Voici un aperçu des rôles de chacune de ces personnes.

Médecin

Vous rencontrerez un médecin qui passera en revue votre liste de médicaments et vous posera des questions au sujet de votre état de santé.

Si vous avez d'autres problèmes de santé, vous pourriez aussi avoir besoin de rencontrer un médecin spécialiste avant votre chirurgie.

Infirmière

Vous rencontrerez aussi une infirmière qui vous expliquera comment vous préparer à la chirurgie.

Elle vous informera entre autres sur ce que vous pouvez manger et boire avant votre chirurgie. Elle vous expliquera comment vous laver la veille de votre chirurgie.

S'il est prévu que vous restiez à l'hôpital après votre chirurgie, elle vous expliquera ce à quoi vous attendre au cours de votre séjour à l'hôpital.

Physiothérapeute

Finalement, vous pourriez rencontrer un physiothérapeute qui passera en revue les exercices que vous devrez faire après la chirurgie. Il vous parlera des activités du quotidien, comme vous lever du lit, utiliser la salle de bain ou entrer et sortir d'une voiture.

Le physiothérapeute vous aidera d'ailleurs à améliorer vos mouvements et la force de l'articulation de votre genou après la chirurgie. Cela vous aidera à retrouver votre mobilité.

Par exemple, le physiothérapeute vous demandera de vous entraîner à vous coucher et à sortir du lit, à vous lever d'une chaise, à marcher et à utiliser les escaliers. Il vous recommandera les exercices qui vous conviennent le mieux.

Médicaments

Il se pourrait que vous deviez arrêter de prendre certains médicaments et produits naturels avant votre chirurgie. Le médecin ou l'infirmière de la clinique préopératoire vous informera sur les médicaments que vous pourrez continuer de prendre et ceux que vous devrez arrêter de prendre.

Qui appeler en cas de besoin

D'ici votre chirurgie, il se pourrait que vous ayez besoin de parler à quelqu'un, soit parce que vous avez des questions ou des inquiétudes, soit parce que vous devez communiquer un changement dans votre situation.

Avant la fin de votre visite préopératoire, assurez-vous de savoir qui appeler en cas de besoin. Vous pourrez noter cette information dans votre répertoire téléphonique à la page 12.



Appel de l'hôpital

L'hôpital communiquera avec vous pour vous donner la date de votre chirurgie. On vous donnera également l'heure à laquelle vous présenter à l'hôpital le jour de votre chirurgie ainsi que l'endroit où vous devrez vous rendre.

Vous pouvez noter ces informations ici :

Date de la chirurgie : _____

Heure d'arrivée à l'hôpital : _____

Où vous rendre : _____

Annulation de votre chirurgie

Il arrive parfois qu'une chirurgie ne puisse pas avoir lieu, soit parce que votre situation ne le permet pas ou que vous ne pouvez pas vous rendre à l'hôpital, soit parce que nous devons l'annuler.

Vous ne savez pas si vous pouvez vous faire opérer

Si vous êtes malade, par exemple, vous faites de la fièvre ou avez de la toux, ou encore que vous soyez enceinte, il est très important de nous en aviser. Nous pourrions évaluer les risques pour votre chirurgie.

De plus, si vous ne pouvez pas vous rendre à l'hôpital pour quelque raison que ce soit, appelez-nous dès que possible.

Téléphonez aux 2 numéros suivants :

1. L'équipe de la programmation opératoire du lundi au vendredi de 8h à 15h30 au 450 654-7525 poste 22152.
2. Le bloc opératoire le soir, la nuit, la fin de semaine et les journées fériées au 450 654-7525 poste 32212.

Si vous devez laisser un message sur le répondeur, veuillez nous fournir les renseignements suivants :

- votre nom complet
- la date de votre chirurgie
- votre numéro de téléphone
- le numéro de votre carte d'hôpital ou de votre carte d'assurance maladie
- le nom de votre chirurgien
- la raison de l'annulation de votre chirurgie

Nous devons reporter votre chirurgie

Il se peut que nous devions reporter ou annuler votre chirurgie en raison d'une urgence. Si cela se produit, nous fixerons une nouvelle date de chirurgie le plus tôt possible.

Quoi apporter à l'hôpital

Voici une liste des articles que vous devrez apporter à l'hôpital :

- ☐ ce guide, si vous avez une version papier
- ☐ votre carte d'hôpital et votre carte d'assurance maladie
- ☐ la liste des médicaments que vous prenez à la maison, ce qui comprend les médicaments sur ordonnance et les médicaments en vente libre
- ☐ des vêtements amples et confortables, robe de chambre et pyjama
- ☐ des pantoufles ou des chaussures antidérapantes et faciles à enfiler
- ☐ vos effets personnels comme votre brosse à dents, du dentifrice, un peigne, votre antisudorifique et des papiers-mouchoirs
- ☐ l'information concernant votre assurance privée, si vous en avez une

Autre article, si nécessaire :

- vos lunettes, verres de contact, appareils auditifs, prothèses dentaires, y compris leurs contenants de rangement étiquetés à votre nom
- votre appareil CPAP, si vous souffrez d'apnée du sommeil
- votre aide à la marche étiquetée à votre nom, soit :
 - une marchette ajustée à votre taille
 - une canne, si vous en utilisez une

Important

N'apportez aucun objet de valeur, y compris des cartes de crédit et des bijoux. L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.

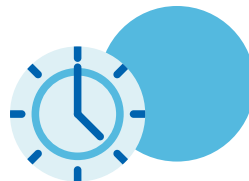


Quoi boire et manger avant votre chirurgie

Bien manger vous donnera l'énergie nécessaire pour récupérer de votre chirurgie.

L'infirmière de la clinique préopératoire vous expliquera ce que vous pourrez manger et boire avant votre chirurgie, notamment la veille et le matin de la chirurgie.

Voici, ci-dessous, un bref rappel.



Consignes pour la veille de la chirurgie

- ✓ Mangez et buvez normalement jusqu'à 6 heures avant votre arrivée.
- ✓ Vous pouvez boire des liquides clairs jusqu'à 2 heures avant votre arrivée.
Un liquide est clair lorsqu'on peut voir à travers.

Consignes pour le matin de la chirurgie

- ✓ Ne mangez rien.
- ✓ Vous pouvez continuer de boire des liquides clairs jusqu'à 2 heures avant votre arrivée.

Une exception à ces consignes

Il y a une exception à ces consignes. Certaines personnes ne doivent prendre aucun liquide après minuit. Si c'est votre cas, nous vous le dirons lors de votre visite à la clinique préopératoire.

Exemples de liquides clairs

Voici quelques exemples de liquides clairs :

- eau
- jus de fruits sans pulpe
- thé ou café sans lait ni crème
- boissons sportives contenant des électrolytes
- sucettes glacées, appelées souvent « popsicles »



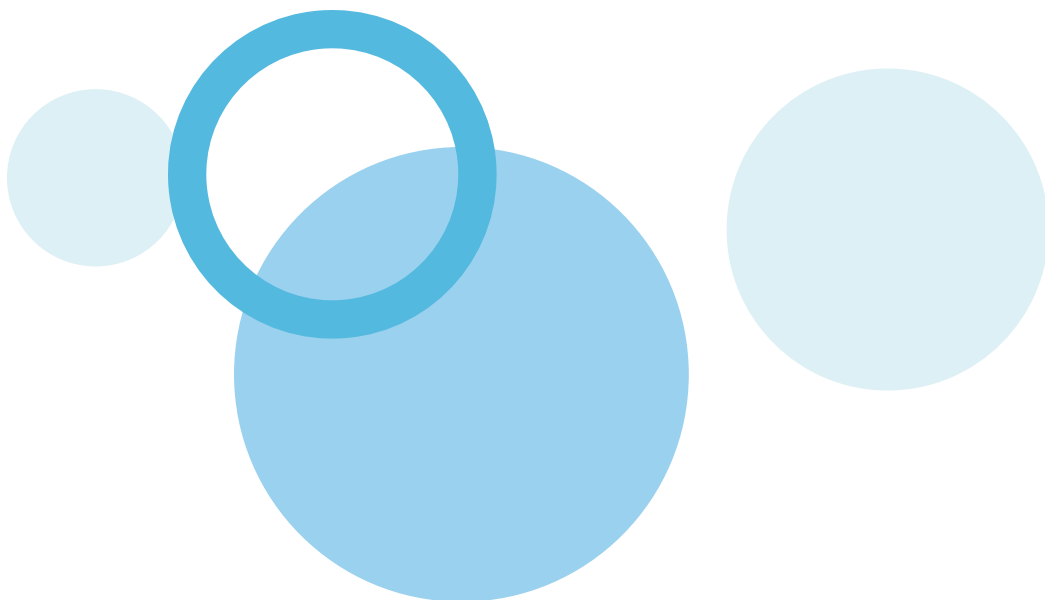
L'hygiène dans les jours précédant votre chirurgie

Lors de votre visite à la clinique préopératoire, nous vous donnerons de l'information sur l'hygiène, car, avant votre chirurgie, vous devrez vous laver avec un savon spécial à la chlorhexidine.

Ce savon sert à éliminer les saletés et les bactéries qui peuvent causer des infections de la plaie après votre chirurgie. Il peut se présenter sous différentes formes : liquide, gel ou éponge. Lors de la rencontre préopératoire, nous vous dirons comment l'obtenir.

Assurez-vous de retirer votre vernis à ongles si vous en avez. Vous ne devez pas en avoir le jour de la chirurgie. Durant la chirurgie, nous surveillerons la coloration de votre peau et de vos ongles.

Vous devrez utiliser le savon à la chlorhexidine la veille et le matin de votre chirurgie. Nous vous présenterons les étapes à suivre à la page suivante.



Le soir avant la chirurgie

1. Nettoyez-vous le visage et les cheveux avec votre savon ordinaire.
2. Prenez une douche avec le savon à la chlorhexidine ou un savon ordinaire, si vous êtes allergique à la chlorhexidine.
3. Lavez-vous du cou aux pieds, sans oublier le nombril et les parties génitales.
4. Ne rasez pas la zone qui sera opérée.
5. Mettez des vêtements propres avant de vous mettre au lit.

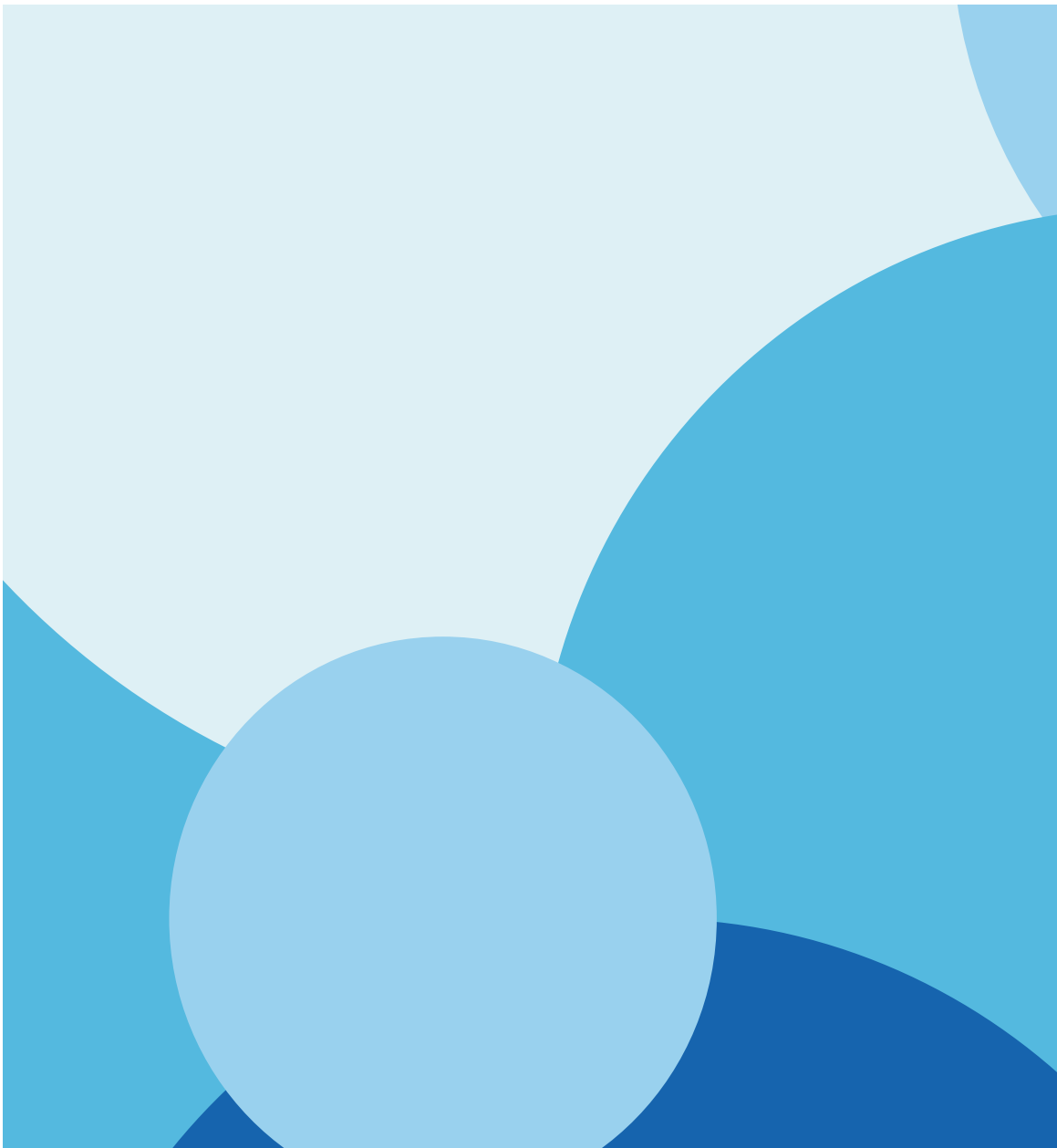
Le matin de la chirurgie

1. Prenez une douche avec le savon à la chlorhexidine ou un savon ordinaire, si vous êtes allergique à la chlorhexidine.
2. Ne rasez pas la zone qui sera opérée.
3. Mettez des vêtements propres et confortables.

Voici quelques consignes supplémentaires pour le matin de la chirurgie :

- Si vous avez des verres de contact, portez plutôt vos lunettes.
- Ne mettez pas de crème, de lotion, de parfum, ni d'antisudorifique.
- Ne portez pas de maquillage ni de vernis à ongles.
- Ne portez pas de bijoux ni de perçages.







Le jour de votre chirurgie

À votre arrivée à l'hôpital

Rendez-vous à l'endroit suivant : _____
à l'heure demandée. Vous y signerez un formulaire d'admission.

S'il est prévu que vous passiez la nuit à l'hôpital après votre chirurgie, il se pourrait que vous ayez à choisir dans quel type de chambre vous préférez séjourner.

Une fois les documents remplis, nous :

- vous demanderons de mettre une jaquette d'hôpital
- vous demanderons votre nom et vous poserons des questions de vérification avant la chirurgie
- nous assurerons que vos effets personnels sont bien identifiés à votre nom et placés dans un endroit sécuritaire

De plus, peu de temps avant la chirurgie, nous vous donnerons quelques comprimés que vous devrez prendre avec un peu d'eau. Ces comprimés vous aideront à prévenir ou à réduire la douleur après la chirurgie.

Lors de votre chirurgie

À la salle d'opération

Nous vous conduirons à la salle d'opération.

À la salle d'opération, vous rencontrerez l'équipe de chirurgie et votre anesthésiste. Les anesthésistes sont les médecins qui surveillent votre état de santé pendant la chirurgie et donnent et gèrent les médicaments pour que la chirurgie se déroule sans que vous ressentiez la douleur.

Vous ne ressentirez donc aucune douleur pendant la chirurgie. L'anesthésiste vous donnera un médicament appelé anesthésiant pour réduire ou prévenir la douleur.

Il existe 3 types d'anesthésiants :

- local
- régional
- général

Vous pourrez voir avec votre anesthésiste quel type d'anesthésie vous convient le mieux.

Vous serez en position couchée, sur le dos, pendant l'opération.

À la salle de réveil

Après votre chirurgie, nous vous amènerons à la salle de réveil aussi appelé l'unité de soins post-anesthésique ou USPA.

Vous resterez à la salle de réveil aussi longtemps que nécessaire pour que nous puissions surveiller vos signes vitaux et stabiliser votre douleur.

Pendant ce temps, nous vérifierons :

- votre pouls et votre pression artérielle
- vos pansements
- si votre hydratation est suffisante
- si vous êtes dans une position confortable
- si vous avez des nausées
- si vous ressentez de la douleur

Nous nous assurerons aussi de réduire votre douleur au minimum. Il existe différentes méthodes pour réduire la douleur :

- les analgésiques locaux que vous avez reçus pendant la chirurgie
- l'acétaminophène, comme le Tylenol^{MD}
- les anti-inflammatoires, comme le Celebrex^{MD}
- les opioïdes qui peuvent être à action rapide ou prolongée

À la salle d'attente

Vos proches pourront vous attendre dans la salle d'attente. Comme l'espace est restreint, veuillez limiter le nombre de personnes qui vous accompagnent. Certains centres hospitaliers ne permettent qu'une seule personne dans la salle d'attente.

À la salle de réveil, après votre chirurgie, vous pourriez avoir :



Après votre chirurgie, vous passerez un moment à la salle de réveil. Nous utiliserons différents appareils pour vos soins.

Les premières heures après votre chirurgie

Assez rapidement après votre chirurgie, nous vous inviterons à évaluer votre douleur et à commencer à bouger.

La gestion de la douleur

Nous veillerons à réduire votre douleur afin que vous puissiez :

- mieux respirer
- bouger plus facilement
- mieux manger
- mieux dormir
- récupérer plus rapidement

Familiarisez-vous avec l'échelle d'intensité de la douleur

Vous aurez un rôle important à jouer dans la gestion de votre douleur. Nous vous demanderons de l'évaluer sur une échelle de 0 à 10.

Zéro signifie que vous n'avez pas de douleur et 10 est la pire douleur que vous puissiez imaginer.

Il est normal de ressentir une certaine douleur à la suite d'une chirurgie de remplacement du genou. Un niveau de douleur de 1 à 3, c'est-à-dire une douleur « tolérable », est courant. Dans ce cas, votre douleur peut être bien contrôlée par l'acétaminophène, comme le Tylenol^{MD}.

Si votre douleur atteint un niveau d'intensité de 4 ou plus, dites-le-nous. Vous nous aiderez ainsi à mieux la gérer.

Tant que vous serez à l'hôpital, assurez-vous de garder la cloche d'appel à portée de main.



Échelle d'intensité de douleur



La douleur est difficile à contrôler si elle augmente au-delà du niveau 4. C'est pourquoi il faut la traiter en continu.

Différents moyens pour gérer la douleur

Pour arriver à vous soulager, il est important de traiter la douleur en continu. Si vous attendez que le niveau de douleur soit trop élevé, elle sera beaucoup plus difficile à contrôler. Autrement dit, il ne faut pas attendre que la douleur augmente pour la traiter.

Il existe différents moyens pour gérer la douleur après la chirurgie : la glace, l'acétaminophène, les anti-inflammatoires et les opioïdes.

Notre objectif est de maintenir votre niveau de douleur en dessous de 4 sur 10. N'attendez pas que la douleur devienne intolérable pour nous dire que vous avez mal.

Même si vous ressentez de la douleur, vous pourrez bouger votre genou librement, à moins que votre chirurgien le déconseille.

L'importance de l'exercice : bouger pour mieux récupérer

Il est important de bouger après une chirurgie. Ne pas bouger pendant une longue période peut avoir des effets sur l'ensemble du corps et entraîner des complications, comme la pneumonie, les caillots sanguins et la faiblesse musculaire. L'exercice aide à prévenir ces complications et à mieux récupérer. Il faut donc saisir toutes les occasions pour bouger!

Nous établirons un programme d'exercice adapté à vos besoins. Vous pourrez commencer votre programme dès que ce sera possible après votre chirurgie. Puis continuez de suivre votre programme, que vous restiez à l'hôpital ou que vous quittiez l'hôpital le jour même.

Prévenir les caillots de sang et la phlébite

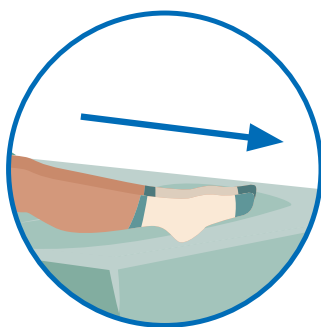
À la suite d'une chirurgie, il y a plus de risque de formation de caillots de sang dans les veines. Un caillot de sang peut causer de l'inflammation dans une veine et bloquer la circulation du sang. C'est ce qu'on appelle une phlébite ou une thrombose veineuse, une complication grave de la chirurgie qui nécessite une attention médicale immédiate.

Pour éviter la formation de caillots de sang, faites vos exercices. Levez-vous et bougez le plus possible après la chirurgie.

Les exercices à faire tout de suite après votre chirurgie

Exercices pour les jambes

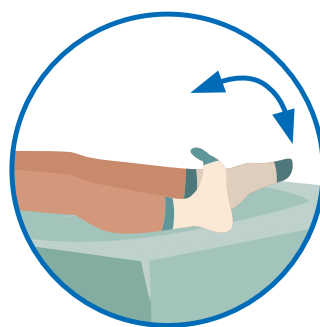
Ces exercices stimuleront la circulation du sang dans vos jambes. Après votre chirurgie, profitez de vos périodes d'éveil pour répéter chacun des exercices suivants.



Étirez vos jambes bien droites.



Bougez les orteils et faites un mouvement de haut en bas avec les pieds.



Faites une rotation de vos pieds vers la droite et vers la gauche.

Rapidement après la chirurgie, il est important de faire des exercices pour stimuler la circulation du sang dans vos jambes et prévenir les caillots sanguins.

Répétez vos exercices pour les jambes 4 ou 5 fois toutes les 30 minutes.

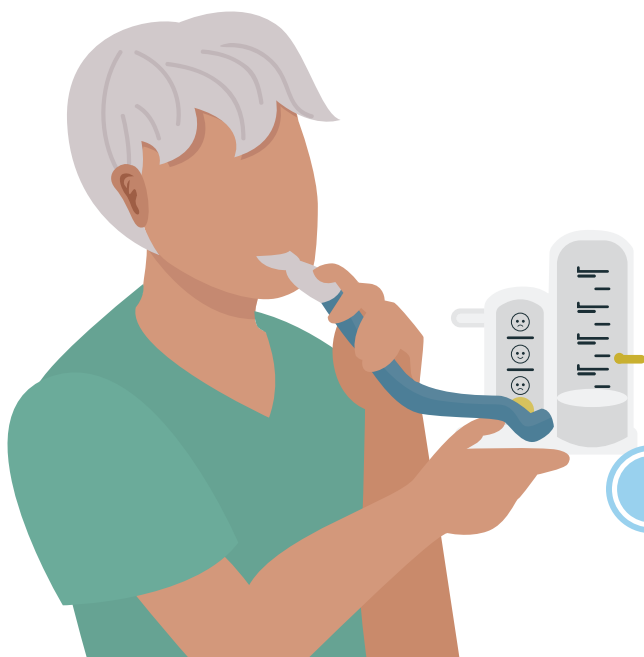
Exercice de respiration profonde et de toux

Vous devrez faire un exercice de respiration profonde à l'aide d'un inspiromètre.

L'inspiromètre est un appareil qui aide à respirer profondément, ce qui permet de prévenir les complications aux poumons après la chirurgie.

Pour utiliser votre inspiromètre

1. Placez vos lèvres autour de l'embout buccal.
2. Inspirez profondément et essayez de maintenir la balle en suspension vers le haut de l'appareil de 2 à 4 secondes.
3. Retirez l'embout. Expirez et reposez-vous quelques secondes.
4. Prenez une grande inspiration et tousssez. Si vous avez des sécrétions, essayez de les dégager et de les cracher.
5. Répétez cet exercice 10 fois toutes les heures pendant vos périodes d'éveil.



Faites des exercices de respiration profonde 10 fois par heure.

Au moment de quitter l'hôpital

La majorité des personnes pourront retourner à la maison le jour même de leur chirurgie. Elles ne resteront que quelques heures à l'hôpital. Toutefois, en raison de leur état de santé, certaines personnes devront passer une nuit à l'hôpital.

Dans tous les cas, au moment de quitter l'hôpital, nous vous donnerons beaucoup d'information. Assurez-vous que la personne qui vous accompagne reçoive aussi cette information. Ainsi, il vous sera plus facile de la retenir.

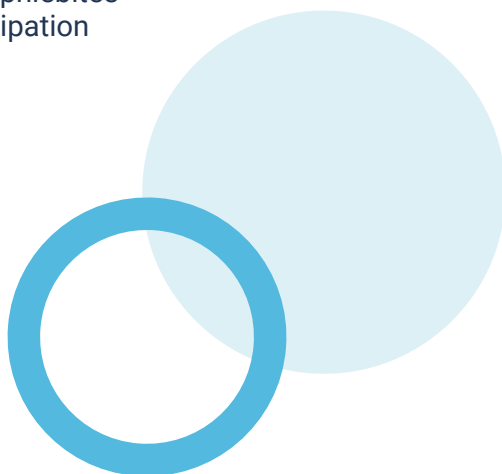
Nous fixerons un rendez-vous de suivi

Avant votre départ, nous vous fixerons un rendez-vous avec votre chirurgien. Ce rendez-vous aura lieu entre 4 et 8 semaines plus tard.

Nous vous remettrons des ordonnances

Nous vous remettrons les ordonnances de médicaments et d'équipements dont vous aurez besoin à la maison, par exemple :

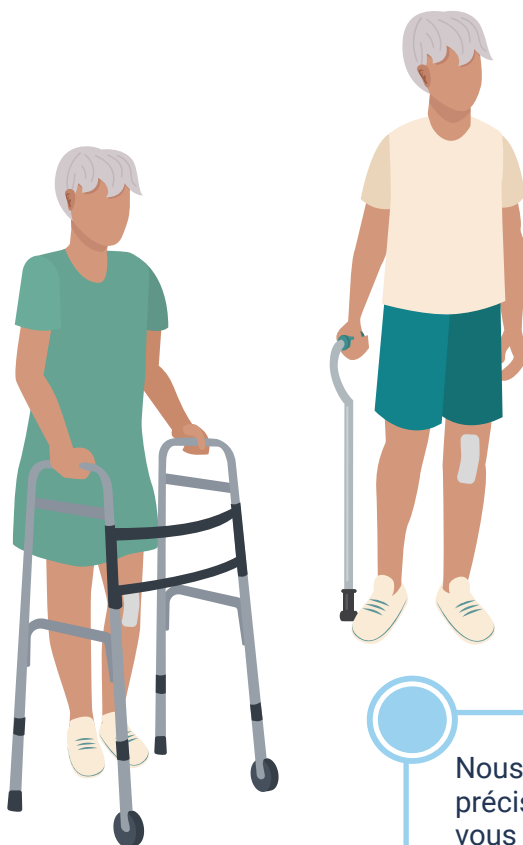
- divers médicaments contre la douleur
- des anticoagulants pour prévenir les phlébites
- des émollients pour prévenir la constipation



Nous vérifierons votre aide à la marche

Après votre chirurgie, vous aurez besoin d'une aide à la marche, c'est-à-dire une marchette ou une canne. L'aide à la marche vous permettra de vous déplacer de façon sécuritaire.

Nous vous donnerons des consignes précises concernant l'aide à la marche que vous devrez utiliser. Nous vous expliquerons aussi si vous pouvez vous appuyer sur votre jambe opérée.



Si vous utilisez une marchette, nous vérifierons qu'elle est bien adaptée à votre taille.

Si vous utilisez une canne, nous vous montrerons comment l'utiliser. Il y a quelques informations à savoir. Par exemple, vous devez prendre la canne du côté opposé de votre jambe opérée.

Nous vous donnerons des consignes précises pour que vous appreniez à vous déplacer de façon sécuritaire avec votre aide à la marche.

Nous réviserons votre programme d'exercice

Avant votre départ, nous allons réviser avec vous votre programme d'exercice. Vous trouverez la description des différents exercices aux pages 59 à 64.

Nous vous donnerons des consignes pour le retour à la maison

Nous vous donnerons des consignes concernant votre congé de l'hôpital. Nous aborderons les sujets suivants :

- l'utilisation sécuritaire de vos médicaments antidouleurs
- les risques de caillots de sang, et donc de phlébite
- les consignes pour le soin de votre plaie
- les consignes concernant le bain ou la douche

Si cela s'applique à vous, nous aborderons aussi les sujets suivants :

- le retour au travail
- le moment où vous pourrez recommencer à conduire

Nous répondrons à vos questions

S'il vous reste des questions ou que vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à nous en faire part. Avant de partir, assurez-vous aussi que nous vous avons donné le numéro de téléphone à utiliser si vous avez des questions une fois de retour à la maison.

À savoir pour votre déplacement vers la maison

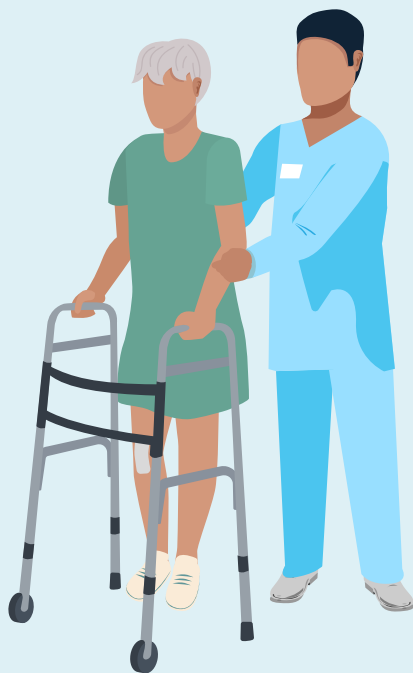
Voici quelques conseils pour faciliter votre déplacement vers la maison après votre chirurgie.

Pour entrer dans le véhicule facilement, nous vous recommandons d'incliner le dossier vers l'arrière et de reculer le siège au maximum. Assoyez-vous sur le siège et gardez vos 2 jambes vers l'extérieur de la voiture. Puis, entrez vos jambes en les faisant pivoter.

Des objectifs pour bien récupérer

Nous vous suggérons de vous fixer des objectifs pour les heures et les quelques jours qui suivront votre chirurgie. Vous fixer des objectifs vous aidera à bien récupérer.

Nous vous présentons des objectifs pour chaque jour suivant votre chirurgie. Ainsi, le jour de votre chirurgie est appelé jour 0. Le lendemain de votre chirurgie est le jour 1, et ainsi de suite.



Objectifs du jour 0 : le jour de votre chirurgie

Le soir de votre chirurgie, continuez de faire vos exercices pour les jambes et vos exercices de respiration.

Voici d'autres objectifs que nous vous conseillons de vous fixer pour le jour 0 :

- ✓ Essayez de vous lever et de marcher. Nous vous conseillons d'utiliser votre marchette pour vous déplacer.
- ✓ Assoyez-vous sur une chaise.
- ✓ Utilisez la salle de bain au lieu d'utiliser une chaise d'aisance ou un urinal.

Pour atteindre ces objectifs, vous aurez besoin d'aide et d'accompagnement. Si vous êtes à la maison, assurez-vous qu'une personne vous assiste. Si vous êtes à l'hôpital, nous vous aiderons.

Dans les quelques heures suivant votre chirurgie, fixez-vous des objectifs simples. Par exemple, avec de l'aide, tentez de vous lever et de marcher.

La douleur

Si vous êtes à la maison, prenez vos médicaments selon les consignes que nous vous aurons données avant votre sortie.

Si vous êtes toujours à l'hôpital et ressentez une douleur supérieure ou égale à 4 sur 10 sur l'échelle d'intensité de douleur, dites-le-nous.

L'alimentation

Mangez des aliments que vous avez l'habitude de manger.
Assurez-vous de boire des liquides.

Il se peut que vous ayez reçu des consignes adaptées à votre situation. Si c'est le cas, suivez ces consignes plutôt que de suivre celles de ce guide.

Prenez vos repas en position assise, sur une chaise. Si vous êtes à l'hôpital, assurez-vous que la cloche d'appel soit à portée de main.

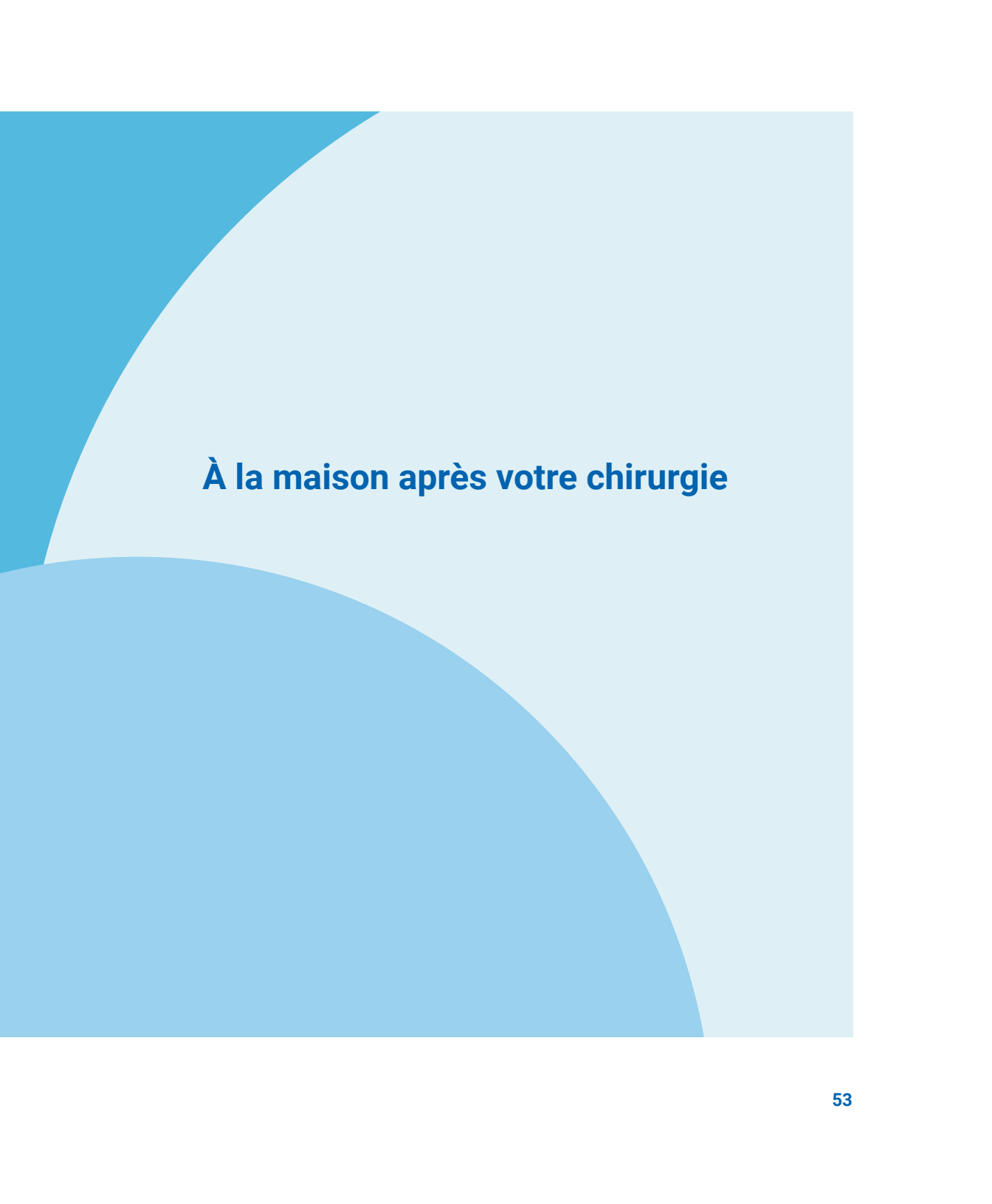
Objectifs du jour 1 et de chaque jour suivant

Voici les objectifs que vous pouvez vous fixer pour le jour 1, et ce, que vous soyez à la maison ou à l'hôpital :

- ✓ Continuez de faire vos exercices de respiration 10 fois par heure pendant vos périodes d'éveil.
- ✓ Faites vos exercices pour les jambes lorsque vous êtes au lit.
- ✓ Déplacez-vous jusqu'à la salle de bain avec votre marchette et évitez d'utiliser une chaise d'aisance ou un urinal.
- ✓ Prenez toujours vos repas en position assise, sur une chaise.

Marcher est un bon exercice et vous aidera à récupérer. Commencez par de courtes distances et allongez votre parcours de marche à mesure que vous reprenez des forces. Vous pourrez prendre des pauses au besoin. Nous vous conseillons de marcher souvent pendant la journée.





À la maison après votre chirurgie

La gestion de la douleur et l'utilisation des médicaments

Il est normal que vous ressentiez de la douleur et de l'inconfort pendant quelques semaines après votre chirurgie. Dites-vous que c'est temporaire et que cela va s'améliorer.

Maintenir votre programme d'exercice vous aidera à diminuer la douleur. Si la douleur vous empêche de faire vos exercices, tentez de les faire 60 minutes après avoir pris vos médicaments antidouleurs pour profiter pleinement de leur effet.

Les médicaments

Les médicaments à prendre en premier

Pour bien gérer votre douleur en toute sécurité, assurez-vous de suivre les consignes que nous vous donnerons.

Prenez d'abord de l'acétaminophène, comme le Tylenol^{MD}, et votre anti-inflammatoire, comme le Celebrex^{MD}. Ces médicaments peuvent généralement soulager les douleurs légères ou modérées.

Si ces médicaments ne vous soulagent pas

Si ces médicaments ne suffisent pas à vous soulager, vous pourrez prendre le médicament plus fort que nous vous avons prescrit. Il s'agit généralement d'un opioïde, comme la morphine, l'oxycodone et l'hydromorphone.

Les opioïdes sont sécuritaires s'ils sont utilisés de façon prudente et planifiée. Toutefois, s'ils sont utilisés sans plan précis ou s'ils sont pris sans ordonnance, ils peuvent être dangereux, car ils peuvent créer une dépendance.

Ils peuvent aussi provoquer des nausées, de la confusion, des étourdissements et de la constipation.

Si vous avez besoin d'utiliser des opioïdes, prenez la dose la plus faible possible, le moins longtemps possible. Vous ne devriez pas avoir besoin de prendre ce type de médicament pendant plus de 2 à 3 semaines.

Bien utiliser les médicaments pour gérer votre douleur

Voici comment vous devriez prendre vos médicaments : continuez à prendre l'acétaminophène et l'anti-inflammatoire en continu, et ce, même si vous prenez des opioïdes.

L'objectif est de traiter la douleur sans arrêt au lieu d'attendre qu'elle revienne pour la traiter. Cette façon de faire vous soulagera beaucoup plus efficacement.

Certains médicaments contre la douleur peuvent causer de la constipation

Les opioïdes peuvent causer de la constipation. Si vous en prenez, commencez immédiatement à prendre un laxatif émollient. N'attendez pas de ressentir de la constipation avant de commencer à prendre un laxatif émollient.

Pour aider vos intestins à fonctionner normalement :

- Buvez plus de liquides.
- Mangez davantage d'aliments à grains entiers, de fruits et de légumes.
- Faites régulièrement de l'exercice. Une marche de 10 minutes est un bon début.



Si vous avez des questions à propos des médicaments

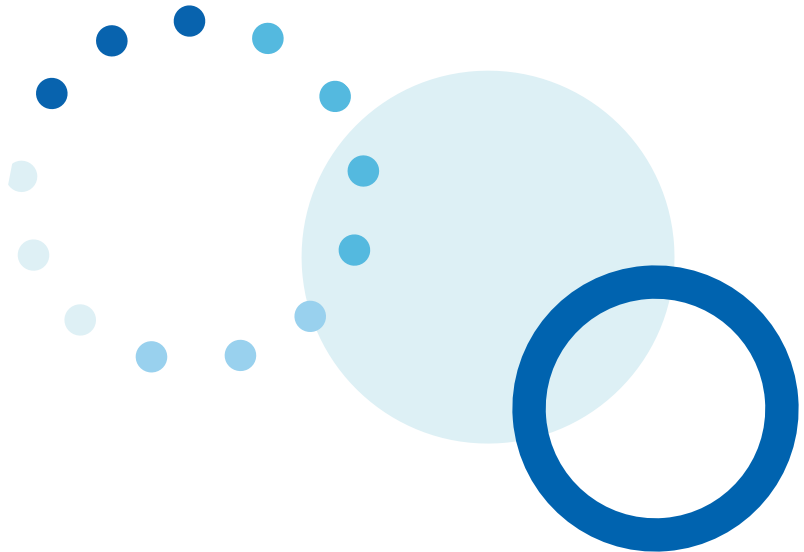
Pour toute question ou préoccupation concernant les médicaments antidouleurs, communiquez avec votre pharmacien.

Quelques conseils pour soulager la douleur sans médicaments

Rassurez-vous, la douleur diminuera avec le temps.

Après chacune des séances d'exercices, si vous ressentez de la douleur, appliquez de la glace ou un sac de pois surgelés sur votre genou opéré. Cela vous aidera à réduire la douleur et l'enflure. Vous pourrez utiliser un bloc réfrigérant, aussi appelé "ice pack", ou encore une compresse médicale de gel disponibles en pharmacie. Si vous utilisez de la glace, mettez-la dans un sac en plastique et enveloppez le sac d'un linge sec. Il ne faut pas mettre de glace directement sur la peau.

Vous pourrez appliquer de la glace sur votre genou toutes les 2 heures, mais pas plus de 15 minutes chaque fois.



L'alimentation

Mangez des aliments qui contiennent des protéines pour aider votre corps à guérir. La viande, le poisson, le poulet, le tofu, les légumineuses et les produits laitiers sont une bonne source de protéines.

Mangez et buvez des aliments sains contenant des fibres, comme des fruits, des légumes et des grains entiers. Buvez beaucoup de liquides pour éviter la constipation.

Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit, essayez de manger de plus petites quantités à chaque repas et prenez des collations nutritives entre les repas. Vous pouvez essayer les boissons frappées riches en protéines et en calories ou des suppléments en vente libre.

Que faire si vous avez des nausées

Certaines personnes ont des nausées après une anesthésie générale ou lorsqu'elles prennent des opioïdes.

Si c'est votre cas, vous pouvez essayer de boire des liquides et de manger de petites quantités de nourriture au cours des 24 premières heures suivant votre chirurgie. Puis, revenez progressivement à vos habitudes alimentaires habituelles.

Vous avez des nausées qui perdurent

Si vous avez des nausées qui ne disparaissent pas et que vous n'arrivez pas à manger après quelques jours, téléphonez au numéro que nous vous avons donné.

Si vous ne pouvez pas joindre personne, présentez-vous à l'urgence.

Les soins de votre plaie

Le système de fermeture de peau Dermabond Prineo est un pansement constitué d'une bande collante recouverte d'une colle liquide.

Il sera retiré dans 10 à 14 jours au CLSC. Vous pourrez prendre une douche avec ce type de pansement.

Ne pas oublier de bien assécher pour éviter l'humidité.

Avant votre départ de l'hôpital, nous vous remettrons des consignes précises concernant les soins de votre plaie.

Vous laver après la chirurgie

Les consignes concernant l'hygiène après la chirurgie peuvent varier. Le délai avant de pouvoir prendre une douche ou un bain peut ne pas être le même d'une personne à l'autre. Les consignes peuvent dépendre, entre autres, de la façon dont votre plaie a été refermée. Avant votre départ, nous vous donnerons les consignes adaptées à votre situation.

Pour prévenir les chutes au moment de la douche ou du bain, ne vous appuyez pas sur un porte-serviette, un porte-savon ou sur tout autre article qui n'est pas conçu pour s'appuyer.

Utilisez plutôt un banc de bain ajustable. Voici comment le faire de façon sécuritaire :

- Assoyez-vous sur le banc.
- Utilisez vos mains pour glisser vos jambes dans la baignoire.
- Gardez vos genoux plus bas que vos hanches en étirant vos jambes.

Votre programme d'exercices

Avant de quitter l'hôpital, nous préparerons un programme d'exercices pour vous.

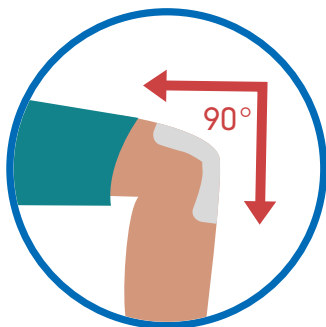
Le physiothérapeute choisira les exercices qui vous conviennent le mieux en mettant un crochet dans les cases qui accompagnent les exercices. Faire vos exercices en suivant ses recommandations est une étape essentielle et joue un rôle très important dans votre récupération.

Faites vos exercices 2 fois par jour.

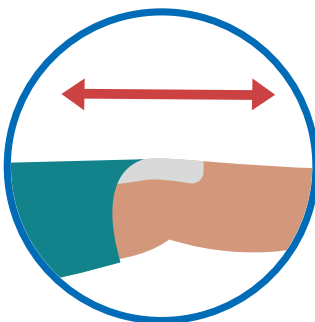
Répétez chacun des exercices au moins 10 fois et augmentez peu à peu le nombre de répétitions selon votre capacité. Il est important de faire les exercices lentement et de prendre une pause entre chaque exercice.

Pendant la première semaine, l'objectif est de plier votre genou à au moins 90 degrés et de tendre complètement votre jambe. Il ne faut pas pousser sur votre genou pour atteindre cet objectif.

Pour la première semaine, fixez-vous l'objectif d'arriver à :



Plier votre genou à au moins 90 degrés.



Tendre complètement votre jambe.

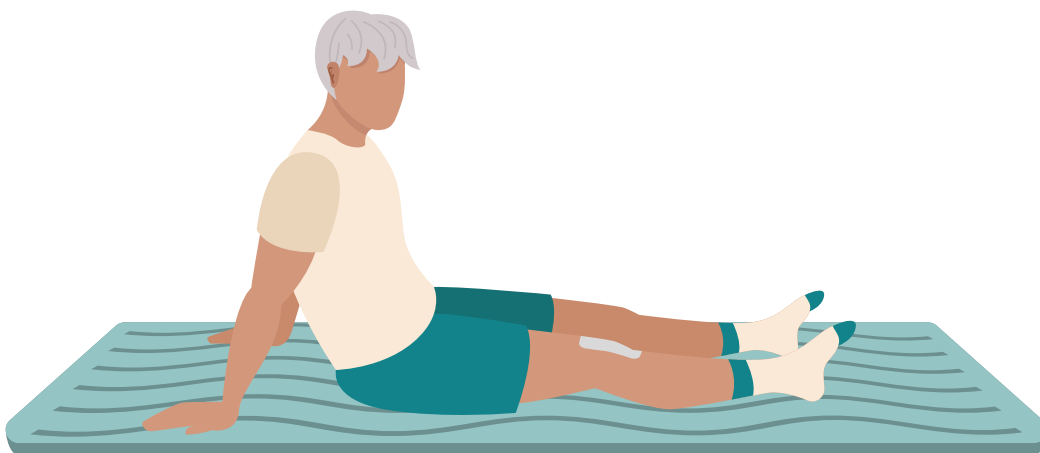
Important

Ménagez votre genou.
Évitez les sauts et tout mouvement de torsion.

☐ **Renforcement des chevilles**

Tendez vos jam bes sans les bouger, levez vos orteils le plus haut possible, puis pointez vos orteils le plus bas possible.

Répétez __ fois.



☐ **Renforcement de la cuisse**

Allongez votre jambe opérée devant vous et déposez votre cheville sur une serviette roulée.

Ramenez vos orteils vers vous, tout en poussant votre genou vers le sol.

Tenez la position pendant 8 secondes, puis relâchez.

Répétez __ fois.



☐ **Extension du genou**

En position couchée, placez une serviette roulée en dessous de votre genou opéré.

Soulevez votre pied et votre jambe vers le haut, sans soulever votre genou de la serviette.

Tenez la position pendant 8 secondes, puis reprenez la position de départ.

Répétez __ fois.



☐ **Extension du genou – en position assise**

Assoyez-vous sur une chaise avec un siège dur.

Allongez votre jambe opérée devant vous.

Soulevez-la le plus haut possible, sans que votre cuisse ne quitte le siège.

Tenez la position pendant 8 secondes.

Répétez __ fois.



☐ **Flexion du genou – en position assise**

Assoyez-vous.

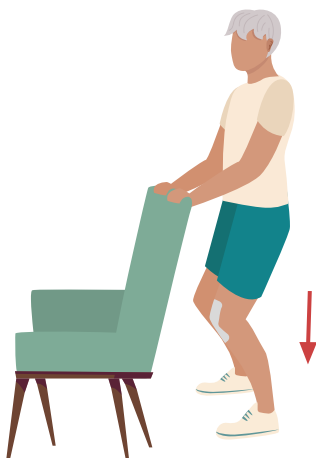
Pliez votre genou opéré, en poussant votre talon vers l'arrière.

Dès que vous ressentez un étirement, ne poussez pas plus loin, et tenez votre genou plié dans cette position pendant 8 secondes.

Vous pouvez utiliser l'autre jambe pour vous aider.

Répétez __ fois.





☐ Renforcement en squat

En position debout, placez vos mains sur votre marchette ou sur le dossier d'une chaise pour garder votre équilibre.

Écartez ensuite vos pieds à la même largeur que vos épaules. Distribuez votre poids également sur vos 2 jambes.

Pliez légèrement vos genoux tout en vous penchant vers l'avant, puis tenez la position pendant 8 secondes. Ne faites pas de mouvements de squat trop prononcés et ne vous accroupissez pas complètement non plus.

Répétez __ fois.

☐ Se préparer à monter les escaliers

En position debout, placez vos mains sur le dossier d'une chaise ou sur votre marchette pour garder votre équilibre.

Soulevez vos genoux un après l'autre, comme si vous vouliez monter un escalier.

Tenez la position pendant 8 secondes.

Répétez __ fois.



☐ **Renforcement des quadriceps**

Tenez-vous debout, le dos contre un mur, vos pieds écartés et vos mains appuyées sur votre marchette pour garder votre équilibre.

Distribuez votre poids sur vos 2 jambes.

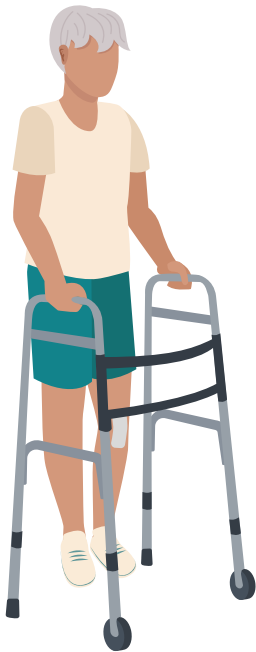
Placez une serviette derrière votre genou opéré.

Essayez de coincer la serviette contre le mur.

Tenez la position pendant 8 secondes.

Répétez __ fois.





Marcher : l'exercice par excellence

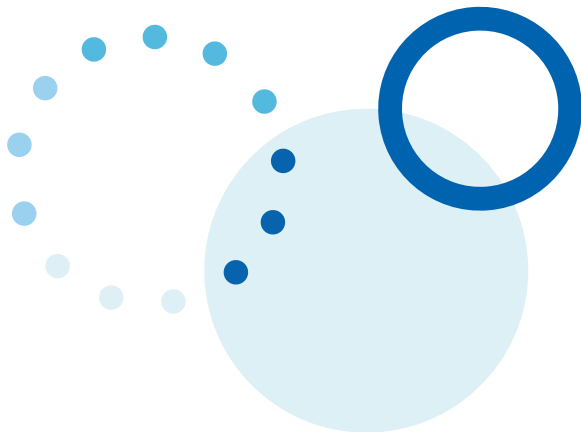
Marcher est le meilleur exercice et le plus sécuritaire. En fait, marcher aide à renforcer votre genou, à améliorer sa flexibilité et à augmenter la circulation du sang. Nous vous conseillons de marcher chaque jour.

Vous allez commencer à marcher dès le jour de votre chirurgie avec l'aide du personnel. Ne vous inquiétez pas, votre endurance augmentera petit à petit. Faites une promenade de courte distance plusieurs fois par jour.

Utilisez le soutien des aides à la marche comme une marchette ou une canne jusqu'à ce que votre jambe soit plus forte. Dès que vous pourrez vous tenir debout, essayez de répartir votre poids de manière égale sur vos 2 jambes.



Si vous utilisez une canne, vous devez l'utiliser du côté opposé de la jambe opérée. Nous vous l'expliquerons avant votre congé de l'hôpital.



Utiliser les escaliers

Voici des consignes pour monter et descendre les escaliers sans vous blesser.



Pour monter

Montez la première marche avec votre jambe non opérée.

Faites suivre votre jambe opérée, en posant votre canne en même temps sur la marche.



Pour descendre

Posez d'abord votre canne et votre jambe opérée sur la marche. Faites descendre votre jambe non opérée sur la même marche.

Pour monter et descendre les escaliers en toute sécurité, assurez-vous de suivre les consignes que nous vous avons données.

Vous asseoir et vous lever

Nous vous conseillons d'utiliser des chaises avec des accoudoirs. Évitez de vous asseoir sur des chaises basses ou des canapés profonds ou très mous.

À la toilette, utilisez un siège de toilette surélevé, aussi avec des accoudoirs.



Pour vous asseoir :

Faites glisser votre jambe opérée vers l'avant en vous appuyant sur les accoudoirs.

Baissez-vous lentement.

Pour vous lever :

Rapprochez-vous du bord de la chaise et faites glisser votre jambe opérée vers l'avant.

Poussez avec vos mains sur les accoudoirs et levez-vous lentement.

Après votre chirurgie, il sera plus facile d'utiliser une chaise avec des accoudoirs.

Nager : une bonne activité pour les genoux

La nage et la thérapie aquatique sont aussi des activités qui conviennent parfaitement après votre chirurgie. Vous devez toutefois vous assurer que votre plaie est bien guérie avant de vous y mettre.

Reprendre vos activités de la vie quotidienne

Après votre chirurgie, vous pouvez vous remettre tranquillement à toutes vos activités habituelles dès que vous en ressentez l'envie. Continuez à augmenter le nombre de vos activités chaque jour.

Il se peut que vous deviez faire certaines adaptations pour mener vos activités pendant le temps de votre convalescence. Nous vous offrons quelques conseils dans les pages qui suivent.

Avoir du soutien pour mener vos activités

C'est normal de ressentir de la fatigue après une chirurgie. Reposez-vous entre chaque activité. Assurez-vous d'avoir du soutien de vos proches pour mener les différentes activités de la vie quotidienne.

Vos proches peuvent vous aider pour :

- les déplacements lors de vos sorties
- la préparation des repas
- l'épicerie
- l'entretien ménager
- la lessive

Vous déplacer dans la maison

Pour transporter des objets lors de vos déplacements dans la maison, vous pouvez utiliser un tablier avec de grandes poches, un sac à dos, ou encore fixer une tablette ou un panier à votre marchette.

Si cela vous est possible, vous pouvez placer votre table près du comptoir de la cuisine pendant toute la durée de votre convalescence. Cela vous permettra de raccourcir la distance entre votre espace de préparation des repas et la table à manger.

Vous habiller

Durant les quelques jours qui suivent votre chirurgie, vous pouvez utiliser une pince de préhension à long manche pour vous aider à enfiler certains vêtements et un chausse-pied à long manche pour mettre vos chaussures plus facilement. Vous pouvez aussi porter des chaussures fermées à l'arrière qui sont faciles à mettre.

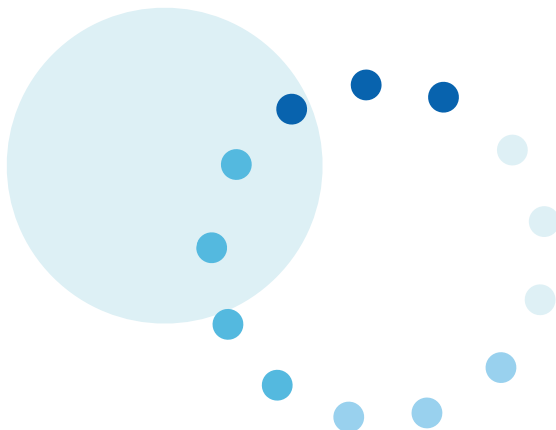
Lorsque vous mettez un sous-vêtement, enflez-le d'abord du côté de votre jambe opérée. Quand vous vous déshabillez, retirez d'abord votre sous-vêtement du côté de votre jambe non opérée.

Reprendre le travail et les activités sportives

De façon générale, vous pourrez reprendre le travail de 2 à 4 mois après votre chirurgie si vous avez un travail sédentaire, et après 3 à 5 mois si vous avez un travail plus physique.

Pendant les 3 premiers mois après votre chirurgie, vous devrez éviter de faire du sport de façon régulière et intense.

Lors de votre rencontre de suivi avec votre chirurgien, vous pourrez discuter du moment où vous pourrez reprendre le travail ou les activités sportives.



Conduire un véhicule

Nous vous dirons quand vous pourrez recommencer à conduire un véhicule.

Dans tous les cas, vous ne devrez pas conduire si vous prenez des opioïdes pour gérer votre douleur. Les opioïdes peuvent causer de la somnolence.



Voici comment entrer dans un véhicule sans vous blesser

Pour entrer dans un véhicule facilement, il est recommandé d'incliner le dossier vers l'arrière et de reculer le siège.

Si vous devez voyager sur une bonne distance, nous vous recommandons d'arrêter toutes les heures pour marcher. Marcher aidera la circulation du sang dans vos jambes.

Prendre l'avion

Après votre chirurgie, le risque qu'un caillot de sang se forme et cause une phlébite augmente. C'est pourquoi vous aurez à prendre des médicaments anticoagulants pour éclaircir votre sang. Vous ne devriez pas prendre l'avion avant d'avoir fini de prendre ces médicaments.

Par ailleurs, sachez que votre prothèse peut être détectée par le dispositif de détection de métaux des aéroports. Toutefois, vous n'avez pas besoin de présenter une note spéciale à la sécurité ou aux douanes.

Reprendre les activités sexuelles

Vous pourrez reprendre vos activités sexuelles aussitôt que vous vous sentirez à l'aise de le faire. Vous pourriez toutefois avoir certaines restrictions dans vos mouvements.

Prévenir les infections

La prévention des infections est importante pour toutes les personnes qui ont une prothèse.

En fait, toute infection d'une autre partie de votre corps, par exemple à la vessie, à un doigt, à un orteil ou à une dent, peut voyager par le sang et infecter votre prothèse de genou. Ce risque est faible, mais non négligeable. Si vous pensez avoir une infection, il est important de consulter et de mentionner que vous avez une prothèse.

De plus, à partir de maintenant, nous recommandons que vous receviez un traitement préventif avec des antibiotiques avant tout type d'intervention médicale.

Par exemple, si vous devez subir une coloscopie ou une cystoscopie, ou encore faire soigner une plaie ou vous faire opérer, assurez-vous toujours de mentionner que vous portez une prothèse au genou et que vous devez recevoir une dose d'antibiotiques. Nous vous recommandons de suivre ce protocole à vie.

Lors de visites chez le dentiste

Pour la plupart des procédures chez le dentiste, vous n'aurez pas à prendre d'antibiotiques dans le but de prévenir une infection.

Il est toutefois recommandé d'en prendre dans certaines situations. C'est pourquoi nous vous recommandons de mentionner aussi à votre dentiste que vous avez une prothèse. Il pourra vous faire une ordonnance, si c'est nécessaire dans votre situation.

Connaître les complications possibles à la suite d'une chirurgie

Les complications à la suite d'une chirurgie de remplacement du genou sont rares. Vous devez toutefois être alerte et savoir reconnaître ce qui est normal et ce que vous devez surveiller.

Ce qui est normal après une chirurgie du genou

Des ecchymoses et un hématome

Des ecchymoses, c'est-à-dire des bleus, et un hématome, c'est-à-dire un gros bleu en profondeur, peuvent apparaître sur votre jambe. Ils sont fréquents et ils se produisent en raison du médicament anticoagulant que vous prenez pour prévenir la formation de caillots de sang et de phlébite.

De l'enflure à la jambe

Votre jambe risque d'être enflée pendant les premiers jours après votre chirurgie. C'est normal. L'enflure de la jambe, aussi appelée œdème, est fréquente après une chirurgie du genou. L'enflure diminuera au fil des semaines.

Pendant la nuit, l'enflure devrait diminuer et elle devrait être légère le matin en sortant du lit. Si vous remarquez que votre jambe est enflée en vous levant le matin, téléphonez au numéro que nous vous avons donné.

Votre jambe peut prendre du temps à retrouver sa taille normale. En effet, l'enflure peut durer jusqu'à 6 mois, et même plus. Plus vous marcherez dans les jours et les semaines qui suivront votre chirurgie, plus l'enflure diminuera.

Pour aider à réduire l'enflure, vous pouvez utiliser de la glace, un bloc réfrigérant ou un sac de pois surgelés. Vous pouvez aussi surélever votre jambe lorsque vous êtes au repos.

Quand faut-il consulter?

Une chirurgie peut entraîner certaines complications comme une infection. Une autre complication possible est la présence d'un caillot de sang dans l'une de vos jambes qui pourrait causer une phlébite.

Après votre chirurgie, il vous faudra donc surveiller certains signaux d'alarme qui pourraient vous indiquer que quelque chose ne va pas.

Téléphonez au numéro que nous vous avons donné ou présentez-vous immédiatement à l'urgence si vous observez l'un ou l'autre des signaux d'alarme suivants.

Observez votre état général et consultez rapidement si :

- Vous vous sentez extrêmement faible.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez des nausées ou des vomissements qui durent pendant plus de 2 jours.
- Votre température s'élève à plus de 38 °C ou 100,4 °F pendant plus de 2 jours consécutifs.
- Votre douleur augmente et vos médicaments antidouleurs ne vous soulagent pas.

Observez vos jambes et consultez rapidement si :

- Vous constatez que l'une ou l'autre de vos jambes est rouge ou chaude.
- Vous ressentez de la douleur dans l'une ou l'autre de vos jambes.
- Vous remarquez que l'enflure augmente dans l'une ou l'autre de vos jambes.
- Votre jambe opérée est enflée en vous levant le matin.

Observez votre plaie et consultez rapidement si :

- Votre plaie est chaude, rouge et dure.
- Vous voyez du pus s'écouler de votre plaie.
- Votre plaie devient douloureuse alors qu'elle ne l'était pas.

Il ne faut pas hésiter à consulter si vous ne vous sentez pas bien.

Sites Web d'intérêt

Les liens suivants pourraient vous être utiles.

Information sur la chirurgie du genou

Si vous voulez en apprendre davantage sur la chirurgie, consulter le site Web de votre établissement:

www.cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/documentation/videos/

Information sur l'arthrose

Si vous voulez en savoir plus sur l'arthrose, une des maladies responsables de la chirurgie du genou.

L'arthrose au Canada

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/arthrose.html

Arthrose

www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-osseux-articulaires-et-musculaires/maladies-articulaires/arthrose

Information sur l'arrêt tabagique

Si vous voulez avoir de l'aide pour cesser de fumer.

Québec sans tabac

www.jarrete.qc.ca

1 866 527-7383

Les services sont gratuits.

Centres d'abandon du tabagisme

Renseignez-vous auprès de votre CLSC ou de votre centre de santé communautaire.

Association pulmonaire du Québec

1 888 768-6669

www.poumonquebec.ca

***Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière***

Québec 