

## Physiothérapie

### Prothèse totale du genou et prothèse uni- compartimentale du genou



Nom : \_\_\_\_\_  
Physiothérapeute : \_\_\_\_\_  
Téléphone : 450 654-7525 poste 11185

Ce guide vous fournira les différents conseils et exercices qui seront pratiqués avec vous. Ils doivent être appliqués selon les instructions fournies par votre intervenant en physiothérapie.

Votre récupération dépendra de votre état de santé, de votre motivation, de **vos efforts personnels** et de votre habilité à reprendre vos activités habituelles.

## CHEMINEMENT TYPE POSTOPÉRATOIRE

Durée du séjour 0 à 3 jours.

- 1<sup>er</sup> lever le jour de la chirurgie avec le personnel de la physiothérapie, préposé aux bénéficiaires ou infirmière.
- Planification du retour à domicile avec équipe de soins et organisation avec l'infirmière de liaison (prêt matériel nécessaire via CLSC)
- Suivi par l'équipe de physiothérapie en externe dans un centre de réadaptation environ 72 heures après le congé, 1-2 fois semaine jusqu'à obtention de résultats.

Puis, physiothérapie en externe au centre de jour de votre région.

- Réadaptation ambulatoire  
Secteur Repentigny 450-585-4884
- Centre de jour J-A Duchesneau  
Secteur Terrebonne 450-471-5877

**Vidéos à visionner en postopératoire pour mieux vous guider à la maison**

<https://ciss-lanaudiere.gouv.qc.ca/documentation/videos/>

## PRÉVENTION DES CHUTES

- Levez-vous toujours doucement afin d'éviter les étourdissements et restez assis sur le bord du lit quelques minutes avant de vous lever.
- En position debout, évitez des mouvements de tête vers l'arrière, car ils sont responsables de 4% des chutes.
- Ne circulez pas à la noirceur.
- Installez un tapis antidérapant dans votre bain ou votre douche.
- Les carpettes devraient être fixées ou antidérapantes.
- Les fils électriques doivent être fixés le long des murs.
- Dégagez toujours vos aires de déplacement.
- Portez toujours un soulier bien fermé, à talon bas. Bien attacher vos lacets.
- Dans les escaliers, tenez la rampe de préférence.
- Vous pouvez adapter des « pics métalliques » sur votre canne pour marcher sur les surfaces glissantes.



## POSITIONS DE SOMMEIL

Vous pouvez dormir dans toutes les positions selon votre confort:

- 1-Sur le côté opéré ( un oreiller entre les deux jambes peut assurer votre confort);
- 2-Sur le côté non-opéré (mettre l'oreiller entre les genoux);
- 3-Sur le dos (ne pas mettre d'oreiller directement sous le genou). Mettre au besoin un oreiller sous toute la jambe;
- 4-Sur le ventre (un oreiller sous le ventre est suggéré pour protéger votre dos).

## ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Pour s'asseoir :

Touchez d'abord la chaise avec votre genou sain. Assoyez-vous et levez vous lentement, sans vous donner d'élan. Un fauteuil avec des appui-bras est recommandé. Il est préférable d'éviter les fauteuils bas et profonds.

Pour se lever debout :

Glissez les fesses sur le bord de la chaise et placez votre pied sain un peu en-dessous du siège. Si votre genou opéré ne plie pas encore suffisamment, gardez votre jambe glissée vers l'avant, penchez la tête et le tronc vers l'avant. Levez-vous lentement sans vous donner d'élan tout en appuyant les mains sur les appui-bras

Si vous avez à vous lever d'une chaise sans appui-bras, prenez la canne du côté opéré et appuyez-vous sur le siège de la chaise avec la main du côté sain.



Debout, replacez la canne du côté sain. Le même principe doit être appliqué lorsque vous allez à la toilette. Une surélévation de toilette peut aider certaines personnes à se relever plus facilement.

## 10.Écarter la hanche

Couché sur le dos, jambe saine fléchie et jambe opérée étendue.

Écartez la jambe opérée en glissant le talon sur le lit, et ramenez-la vers le centre.



Tenir \_\_\_\_\_ secondes, faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.

## 11.Écarter et serrer

Assis au bord du lit ou au fauteuil, gardez les pieds appuyés au sol.

Serrez un oreiller entre les deux cuisses.

Écartez les genoux contre la courroie.



Tenir \_\_\_\_\_ secondes, faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.

## 12.Abduction résistée

Couché sur le côté saine jambe, saine fléchie et jambe opérée étendue. Levez la jambe opérée de quelques centimètres.

Prenez soin de la garder en ligne avec le corps et non vers l'avant.

Puis, faire le même exercice en ajoutant des poids au niveau de la cheville. Commencez avec 1/2 kg jusqu'à 3-5kg.



Tenir \_\_\_\_\_ secondes, faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.

## 8. Massage de la cicatrice

Débutez cet exercice lorsque les points ou les agrafes seront enlevés et que la plaie sera guérie.

Assis, jambes allongées. Massez (sans crème) la cicatrice en profondeur avec les pouces placés de part et d'autre de celle-ci, dans toutes les directions (évitiez de séparer les lèvres de la plaie).

Faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.



## 9. Mobilisation rotule

Assis, jambes allongées et **détendues**.

Utiliser les pouces et les index pour bouger la rotule tel qu'illustré.

Faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.



## POUR L'HABILLAGE ET L'HYGIÈNE CORPORELLE

La journée de l'opération vous devez apporter des shorts, vos souliers ou des sandales. Au début, pour mettre un bas et laver votre jambe opérée, vous pouvez recevoir de l'aide ou utiliser des aides techniques. Pour mettre vos souliers, il est recommandé d'utiliser une cuillère. Plus la flexion de votre genou sera grande, plus vous gagnerez de l'autonomie.

## DOUCHE

**Si vous avez un pansement de type Prinéo<sup>MD</sup>**, vous pouvez mouiller la plaie, asséchez bien par la suite.

**Si vous avez des agrafes recouverte d'un pansement**, vous devez attendre qu'elles soient retirées avant le prendre une douche.

Pour votre sécurité, placer un banc dans la douche et/ou tapis de bain pour éviter les chutes. Demander de l'aide pour les premières fois.



## AUTOMOBILE

Si votre jambe opérée est la gauche, vous pourrez recommencer à conduire dès que vous êtes sécuritaire pour entrer et sortir seul du véhicule. Si votre jambe opérée est la droite, attendez votre rendez-vous de suivi (6 semaines) avec votre orthopédiste pour vous donner l'accord.

Afin de pouvoir vous asseoir dans l'automobile plus facilement, reculez votre siège au maximum et inclinez-le légèrement vers l'arrière.

Il est recommandé d'éviter les longs trajets. Marchez un peu après chaque heure de route



## POUR RAMASSER UN OBJET PAR TERRE

Au début, vous pouvez utiliser la méthode illustrée. Vous pouvez aussi vous procurer une pince à long manche.



Lorsque votre mobilité et votre équilibre seront satisfaisants, vous pourrez fléchir votre genou et vous accroupir lentement.

## SPORTS

- La bicyclette stationnaire est permise immédiatement après votre chirurgie.
- La marche prolongée et la natation sont permises 6 semaines après l'opération, selon votre endurance;
- Après 6 à 12 semaines vous pouvez débuter certains sports selon votre force et la mobilité de votre genou (bicyclette, ski de fond, golf, etc...);
- Les sports de contact et les sports de raquette sont permis, généralement 6 mois après la chirurgie (tennis, badminton, etc);
- Consultez votre médecin si vous désirez pratiquer de nouveaux sports.

## LA MARCHÉ

La marche est un bon exercice. L'appui complet est permis, à moins d'avis contraire de votre médecin. Au début, on commencera la marche avec appui selon tolérance à l'aide d'une marchette.

Généralement après 2 à 4 semaines, on utilisera une canne, (celle-ci s'utilise du côté opposé à la jambe opérée).

Marchez fréquemment sur de courtes distances. Augmentez la distance selon votre tolérance.

## 6.Flexion active

En position assise, placez une serviette sous le pied.

Tentez de faire plier le genou vers l'arrière.

Tenir \_\_\_\_\_ secondes, faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.



## 7.Flexion active résistée

Assis au bord du lit, jambes pendantes, la jambe saine sert de support pour la jambe opérée.

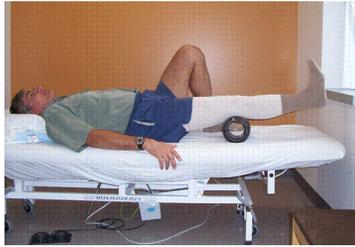
Forcez pour plier la jambe opérée, la jambe saine résiste le mouvement ou vous pouvez utiliser un élastique tendu entre les deux pieds avant de la chaise et poussez votre genou vers l'arrière.



Tenir \_\_\_\_\_ secondes' faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.

### 3. Dernier degré d'extension

Couché sur le dos, jambe saine fléchie et jambe opérée étendue avec un léger coussin sous le genou.



Tirez le pied vers vous, poussez le genou dans le coussin et décollez le talon afin de mettre le genou le plus droit possible.

Puis faire le même exercice en ajoutant des poids au niveau de la cheville. Commencez avec 1/2 kg jusqu'à 5 kg, si possible.

Tenir \_\_\_\_\_ secondes, faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.

### 4. Extension de la hanche

Couché sur le dos, jambes allongées sans oreiller.



Poussez les deux jambes dans le matelas et serrez les fesses.

Tenir \_\_\_\_\_ secondes, faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.

### 5. Flexion active assistée

Couché sur le dos la jambe saine fléchie, la jambe opérée étendue.



Faire plier le genou en vous aidant d'une serviette ou de vos mains sans provoquer de douleur.

Tenir \_\_\_\_\_ secondes, faire \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_ fois/jour.

Avec une canne, évitez de transférer trop de poids sur le côté sain. Avancez la jambe opérée en même temps que la canne.

Gardez une bonne distance entre les deux pieds pour améliorer votre équilibre. Une distance de 15 centimètres (6 pouces) doit être maintenue entre votre pied et la canne. Faites des pas réguliers et symétriques.

Lorsque la force est suffisante et qu'il n'y a plus d'œdème (enflure), vous pouvez débiter la marche sans soutien externe. Si vous présentez une boiterie ou de la douleur, reprenez la canne pour une courte période.

### MESURES DE LA CANNE

L'ajustement de la canne se fait en se tenant debout bien droit avec des souliers plats, les pieds légèrement écartés.

Pour mesurer la canne, allongez le bras long du corps, l'appui-main doit se trouver à la hauteur du poignet.



### L'ESCALIER

#### Pour monter:

Approchez-vous toujours près de la première marche. Montez la jambe saine en premier.

Montez la canne et la jambe opérée simultanément sur la même marche.

Répétez ensuite les deux mouvements à chaque marche.



## Pour descendre :

Descendez la canne et la jambe opérée en premier, la canne sert de point d'appui. Descendez la jambe saine sur la même marche que la jambe opérée.

Lorsque la mobilité nécessaire sera acquise (110°) et la force suffisante, vous pourrez monter et descendre de façon alternée.



## EXERCICES

Vos facteurs de succès sont:

- 1- une réadaptation précoce
- 2- de la motivation, de la persévérance
- 3- de la régularité dans vos exercices.

N.B. Chaque exercice doit se faire lentement.

Vérifiez avec votre intervenant en physiothérapie le nombre de répétitions de chaque exercice et le nombre de fois que vous devez l'exécuter durant la journée. Le temps de contraction et le temps de relâchement de chaque exercice doit aussi vous être indiqué.

### Ne faire que les exercices indiqués

Avant de commencer les exercices, vous pouvez faire des applications de glace d'environ 15 à 20 minutes **maximum**. Placez la jambe en élévation sur des oreillers, entourez le genou d'une serviette humide (une fois les agrafes retirées ou le pansement de type Prinéo<sup>MD</sup>) et mettez la glace dessus et sous le genou.

La glace est utilisée pour diminuer l'œdème et pour ses effets analgésique. Elle peut être utilisée avant ou après le programme d'exercices.

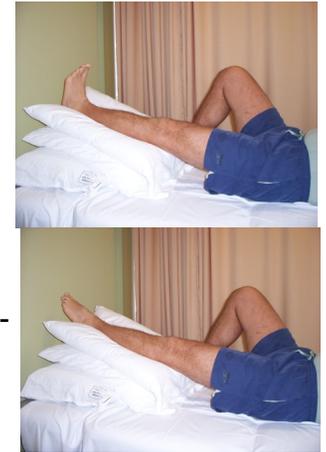
Il est très important de voir à conserver le **tonus** des muscles de la cuisse car les muscles s'atrophient très rapidement par manque d'activité. De plus, ces exercices aident à conserver la **souplesse** de l'articulation.

## 1.Exercices circulatoires

Couché sur le dos, membre sain fléchi, la jambe opérée en élévation sur deux oreillers.

Tirez le pied vers vous et pointer en alternant. Répéter 5 minutes.

Faire un mouvement de rotation de la cheville dans un sens, puis dans l'autre. Répéter 5 minutes.



## 2.Extension du genou

A) Couché sur le dos ou assis adossé à un mur, membre sain fléchi, la jambe opérée étendue sans oreiller.

Tirez le pied vers vous et poussez le genou dans le matelas tout en essayant de décoller le talon. Ne pas décoller la cuisse du matelas.



Tenir \_\_\_\_ secondes , faire \_\_\_\_ fois , \_\_\_\_ fois/jour.

B) Mettre un support sous le talon, poussez avec vos mains pour améliorer l'extension du genou.



Tenir \_\_\_\_ secondes, faire \_\_\_\_ fois, \_\_\_\_ fois/jour.