

Arthroscopie du genou

Conseils postopératoires



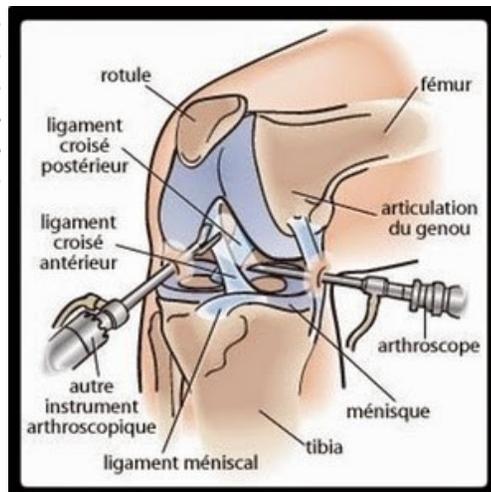
Bientôt, vous ou un des vôtres subirez une intervention chirurgicale pour une **arthroscopie du genou en chirurgie d'un jour**. Vous trouverez dans ce carnet des explications sur cette chirurgie ainsi que des conseils postopératoires spécifiques pour le retour à la maison, qui se fera le jour même.

QU'EST-CE QU'UNE ARTICULATION :

Une articulation est le lieu de réunion de deux ou plusieurs os. Le genou est une articulation qui permet de joindre le fémur, le tibia et la rotule. L'extrémité de ces os est recouverte de cartilage qui permet le glissement. Le genou possède deux amortisseurs : le ménisque interne et le ménisque externe. La capsule articulaire entoure l'articulation et est revêtue d'une membrane qui sécrète du liquide nutritif pour le cartilage et sert également de lubrifiant. Finalement, l'articulation est renforcée par des ligaments, des tendons et des muscles.

QU'EST-CE QU'UNE ARTHROSCOPIE :

Une arthroscopie est une intervention qui permet à l'orthopédiste de visualiser l'intérieur d'une articulation au moyen d'un instrument à fibre optique appelé un arthroscope. Cette mini caméra est insérée dans le genou au moyen de 2 à 3 petites incisions et projette une image sur un écran de télévision. L'arthroscopie a l'avantage de ne pas être simplement un geste diagnostique mais de permettre également la réparation de différentes structures sans qu'il soit nécessaire de faire une large incision au genou.



10.Vélo stationnaire, elliptique, stairMaster

Vous pouvez utiliser des appareils pour augmenter votre Mobilisation et votre endurance. Faire des séances de 10-20 minutes, plusieurs fois par jours (jusqu'à 2 heures par jour).

Ne pas mettre trop de résistance pour les 4 premières semaines. Augmentation progressive après le revoir en orthopédie.

Important !!!

Ceci est un programme d'exercices de base et peut être bonifié pour maximiser votre réadaptation par votre intervenant en physiothérapie. Les mouvements imprévisibles et instables sont déconseillés pour les 4 premières semaines post-opératoire. (Exercice sur surface inégale et mouvement rotation membre inférieur)

N'oubliez pas: L'important n'est pas de faire les exercices rapidement pour s'en débarrasser, mais bien de les faire adéquatement, le plus souvent possible.

Exemples:

- Faire les exercices assis lors des repas, lors de l'écoute d'une émission de télévision
- Faire les exercices coucher le matin et le soir.
- Faire les exercices debout pendant que vous brossez vos dents, attendez que votre café soit prêt, en cuisinant

Vous ne pouvez pas faire trop d'exercices si vous respectez vos limites. Pour favoriser votre guérison et le retour à votre autonomie antérieure, votre collaboration est primordiale.

7. FAIRE LE PONT :

Pliez vos 2 genoux et poussez dans le matelas avec vos pieds pour lever les fesses.



Tenir 5-10 secondes , faire 5-10 fois , plusieurs fois/jour.

8. DEBOUT APPUYÉ À UN COMPTOIR :

En gardant le genou bien droit ou fléchi , déplacez votre jambe opérée.

Vers l'avant



vers l'arrière



vers le côté



Tenir 2-5 secondes , faire 5-10 fois , plusieurs fois/jour.

9. Pratique de la mise en charge.

Recommencer l'exercice 8 en utilisant la jambe opérée comme appui.

Tenir 2-5 secondes , faire 5-10 fois , plusieurs fois/jour.

Les raisons d'effectuer une arthroscopie du genou :

- Arthrose (usure du cartilage);
- Déchirure d'un ménisque;
- Déchirure d'un ligament;
- Exploration du genou pour poser un diagnostic.

SIGNES ET SYMPTÔMES DE COMPLICATION À SURVEILLER :

Après votre retour à la maison, il est possible que certains symptômes apparaissent laissant entrevoir la possibilité d'une complication.

- Douleur aiguë dans la région opérée **qui augmente** et/ou qui est **non soulagée** par la prise régulière d'analgésiques.
- Rougeur et/ou chaleur **qui progresse(nt)** au niveau des plaies accompagnées d'enflure au pourtour de celles-ci.
- Écoulement jaune ou vert accompagné d'une mauvaise odeur ou saignement continu au niveau des plaies.
- Frisson et/ou fièvre persistante pendant **plus de 24 heures** (38,5°C ou 101°F et plus) non soulagée par la prise d'acétaminophène (Tyléno^{MD} ou Atasol^{MD}). **Prenez votre température au moins une fois par jour la première semaine après la chirurgie.**
- Enflure marquée qui s'accompagne de douleur, rougeur et chaleur au niveau d'une jambe.

Si apparition d'un ou plusieurs symptômes :

- Appelez Info-Santé du CLSC de votre quartier en signalant le 811.
OU
- Communiquez avec votre chirurgien au service ambulatoire de chirurgie à l'hôpital ou avec votre médecin traitant.
OU
- Présentez-vous à l'urgence après avoir validé la pertinence de la visite avec le service d'Info-Santé.

CONTRÔLE DE LA DOULEUR

La douleur au site de l'opération est normale pendant une (1) semaine suivant l'intervention. Votre chirurgien vous prescrira des analgésiques afin de soulager vos douleurs. Prenez-les régulièrement les 48 premières heures après l'opération. Évitez d'attendre trop longtemps avant de prendre vos analgésiques. Plus vite vous serez soulagé, plus vite vous reprendrez vos activités et plus agréable sera votre convalescence. Des comprimés d'acétylsalicylate (Tyléno^{MD} ou Atasol^{MD}) peuvent être suffisants pour soulager une douleur légère. Évitez de prendre tout médicament qui contient de l'acide acétylsalicylique (Aspirine^{MD}) pour vous soulager. Cela augmenterait le risque de saignement.

- Surélevez la jambe opérée (idéalement plus haut que la taille) le plus souvent possible les premiers jours.
- Prenez un analgésique 30 à 45 minutes avant d'effectuer vos exercices vous rendra plus tolérant aux activités proposées par votre physiothérapeute.
- Appliquez localement un sac de glace (enveloppé dans une serviette) au niveau du genou. Bien l'entourer (en dessous et au-dessus) pendant 10 à 15 minutes chaque 2 heures et ce, à tous les jours tant et aussi longtemps que la douleur et/ou l'enflure sont présentes. Ensuite, espacez les applications au besoin.

Attention : un genou plié est un genou susceptible à enfler... la position de repos de votre genou est en extension, c'est-à-dire le genou à plat.

- Faites les exercices de mobilisation de la cuisse, des chevilles et des orteils **tant qu'il y a un bandage en place** (suivre le programme d'exercices remis par le physiothérapeute).
- Faites les exercices du genou après le retrait du bandage sans toutefois le surmener (environ le 3^e jour).
- Alternez période de repos et période d'activités.

4.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 5-10 secondes , faire 5-10 fois , plusieurs fois/jour.



5.Flexion active

En position assise, placez une serviette sous le pied.

Tentez de faire plier le genou vers l'arrière.

Tenir 5-10 secondes , faire 5-10 fois , plusieurs fois/jour.



6. Demi squat

Debout près d'un comptoir, les mains appuyées.

Pliez les genoux légèrement, puis redressez-vous lentement.

Tenir 5-10 secondes , faire 5-10 fois , plusieurs fois/jour.



Programme d'exercice de base

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 5-10 secondes , faire 5-10 fois , plusieurs 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 5-10 secondes , faire 5-10 fois , plusieurs fois/jour.

SOINS DE PLAIES

- Vous pouvez enlever votre pansement 48 à 72 heures après la chirurgie, à moins d'avis contraire de votre chirurgien. Vous pouvez ensuite laisser les plaies à l'air et surtout les garder bien au sec.
- **Si vous avez des points de sutures**, ils seront enlevés dans la 2e semaine après l'opération par un infirmière (au CLSC) ou par votre chirurgien.
- **Si vous avez des petits diachylons de rapprochement** (steristrips), ne les enlevez pas, coupez seulement les extrémités qui décollent. Vous pouvez les enlever environ 10 jours après votre chirurgie.

HYGIÈNE

Vous ne devez pas mouiller ou salir le pansement ni le bandage. Vous devez vous laver au lavabo tant qu'il est en place.

Bain :

- Ne prenez pas de bain tant qu'il a un pansement, un bandage, des points ou des diachylons de rapprochement (stéristrips) en place.

Douche :

- **Si vous avez des diachylons de rapprochement**, vous pouvez prendre une douche dans 72 heures. Elle est autorisée seulement une fois que le pansement/bandage est retiré et si vous pouvez rester de but de façon sécuritaire (risque de chute).
- **Si vous avez des points de sutures**, poursuivre l'hygiène au lavabo tant qu'ils sont en place.
- Nettoyez les plaies avec un savon doux et non parfumé (Ivory^{MD}, Dove^{MD}).
- Rincez et asséchez bien les plaies; ne pas frotter.
- N'appliquez pas de crème hydratante ou d'autres produits parfumés sur les plaies opératoires de moins d'une semaine.

ALIMENTATION ET ÉLIMINATION

Aucune diète spéciale n'est nécessaire après avoir subi une arthroscopie. Une alimentation saine, équilibrée et variée vous aidera à refaire vos forces et favorisera la guérison de vos plaies. Voici quelques conseils pour diminuer le risque de constipation après votre chirurgie:

- Ayez une consommation suffisante de fibres : fruits et légumes, céréales de son, céréales d'avoine, jus de pruneaux .
- Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour (si aucune restriction liquidienne).
- Si les problèmes de constipation persistent, vous pouvez prendre un laxatif doux comme Colace^{MD}, Lax-a-day^{MD}, Métamucil^{MD} (en vente libre dans les pharmacies) ou utilisez un suppositoire de glycérine.
- La marche peut également aider à stimuler les intestins. Par contre, respectez les consignes et les restrictions imposées par le chirurgien ou le physiothérapeute.

REPRISE DES ACTIVITÉS

Lorsque vous ne ressentez plus du tout l'effet de l'anesthésie, attendez l'aide d'une infirmière pour le premier lever. Vous n'avez pas besoin de canne, ni de béquilles sauf si avis contraire du médecin ou du physiothérapeute.

Vous pouvez marcher sur votre jambe opérée immédiatement après la chirurgie SAUF si directives contraires du chirurgien. Si vous subissez une arthroscopie plus importante votre chirurgien vous avisera des limites à respecter jusqu'à votre prochain rendez-vous.

Un plan d'exercices sera élaboré et expliqué par un physiothérapeute selon les consignes du chirurgien à la suite de votre opération. Ce programme débute dès votre réveil de l'anesthésie et il est de votre responsabilité de le poursuivre durant votre convalescence d'une durée de 2 à 6 semaines.

Activités	Consignes à respecter
Programme d'exercices personnalisé	Suivre rigoureusement les consignes de votre chirurgien et de votre physiothérapeute.
Déplacement	Vous pouvez marcher sur votre jambe opérée après la chirurgie à moins d'indication contraire. Canne ou béquilles pour confort seulement ou si restriction pour la mise en charge.
Monter, descendre des escaliers	Tenir la rampe d'escaliers, une marche à la fois, selon tolérance.
Sommeil	Ne jamais placer d'oreiller sous le genou opéré. Placez le sous la jambe dans toute sa longueur (gardez le talon dans le vide).
Retour au travail	Cela dépend de votre activité professionnelle et de l'importance de l'arthroscopie. Prévoyez de 2 à 6 semaines.
Sports et activités physiques	Les reprendre après l'autorisation du chirurgien.
Voyage	Si vous devez prendre l'avion après l'intervention, il est indispensable d'en parler à l'avance à votre chirurgien. La position assise de façon prolongée et l'altitude augmentent les risques de complications post-opératoires (phlébite).
Conduite automobile	Attendre au moins 7 jours après l'opération. Appelez votre courtier d'assurance pour connaître votre protection en cas d'handicap temporaire.
Relation sexuelle	Selon tolérance.