



programme de **RÉCUPÉRATION**
optimisé prothèse du genou



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Votre manuel personnel

Nom : _____

Prénom : _____

Femme Homme

Date de naissance : _____

Numéros de téléphone :

Fixe : _____ Portable : _____

Adresse email : _____

Assurance maladie : _____

Assurance complémentaire : _____

Médecin traitant : _____

Chirurgien : _____

VOS INFIRMIÈRES-COORDINATRICES

Il s'agit des personnes de référence qui vous suivront avant, pendant et après l'opération. Elles sont notamment en charge de la séance d'information, de la pré-hospitalisation, ainsi que de vos premiers jours de convalescence.

Contact

+41 32 720 33 33

pro@providence.ch

Avant-propos

Chère patiente, cher patient,

Vous allez prochainement bénéficier d'un nouveau genou grâce à la pose d'une prothèse, et nous nous réjouissons de vous accueillir dans notre établissement. Soucieux de votre bien-être, nous souhaitons vous aider à vous rétablir rapidement après l'opération, afin que vous puissiez retrouver votre mobilité et une meilleure qualité de vie.

Le remplacement d'un genou malade ou usé est une intervention très fréquente de nos jours, et vous pouvez contribuer activement au processus de guérison. Ce manuel a été spécifiquement conçu pour vous y aider, en collaboration avec votre chirurgien. Chapitre après chapitre, il vous décrit les différentes étapes qui vous conduiront à la guérison.

Nous vous invitons à vous familiariser avec son contenu : mieux vous êtes informé(e) et plus vous participez activement au processus de guérison, plus vite vous retrouverez une bonne santé.

Nous vous souhaitons d'ores et déjà un prompt rétablissement !

Informations médicales

POURQUOI AVEZ-VOUS BESOIN D'UNE PROTHÈSE ?

L'articulation du genou est l'une des plus complexes de l'organisme, tant du point de vue anatomique que fonctionnel. Elle doit, en effet, être à la fois stable et garantir une bonne mobilité pour nous permettre de nombreux mouvements et positions. Elle nous assure une démarche droite, ainsi qu'une importante liberté de mouvement.

Le genou bouge à chacun de nos pas, sans lui, il serait impossible de s'asseoir, de s'agenouiller, de se lever. Il absorbe les chocs générés par la marche, la course ou toute autre activité physique et sportive faisant appel aux membres inférieurs.

A force de sollicitations, le cartilage s'use et l'arthrose apparaît.

LA PROTHÈSE DE GENOU

Grace aux progrès de la médecine et à l'évolution des matériaux tolérés par le corps humain, il est possible, depuis 1965, date de la pose des premières prothèses, de remplacer cette articulation « malade » par une articulation artificielle, calquée sur l'anatomie humaine.

La prothèse est composée d'implants métalliques remplaçant les surfaces défaillantes :

- Une pièce fémorale ancrée dans l'os du fémur
- Une pièce tibiale, partie inférieure de la jambe, fixée dans le tibia

Entre les deux est insérée une pièce à faible frottement, permettant le glissement, donc la mobilité de la jambe. Elle remplace le cartilage.

Cette technique chirurgicale est proposée lorsque les méthodes de traitement traditionnelles, telles que les médicaments, les injections, les infiltrations et la physiothérapie n'ont pas été suffisantes, engendrant une altération de la qualité de vie, notamment en raison des douleurs provoquées par l'arthrose.

Chaque patient étant un cas unique, le chirurgien prendra soin d'étudier ses particularités afin d'orienter son choix d'opérer, ainsi que sa technique d'intervention.



En effet, selon l'âge et le profil clinique du patient notamment, différents types de prothèses sont utilisés. En cas de faible usure du cartilage, par exemple, le remplacement d'un seul côté de la surface articulaire sera suggéré. On parle alors de prothèse partielle du genou.

De surcroît, en fonction de la situation personnelle du patient, mais aussi de sa propre expérience, le chirurgien proposera également différentes matières pour l'ancrage des implants.

En conclusion, cette intervention a considérablement amélioré la qualité de vie des patients souffrant d'arthrose. L'évolution des implants, ainsi que l'amélioration des techniques chirurgicales et de la prise en charge de la douleur post-opératoire ont nettement contribué à l'amélioration des résultats actuels en matière de fonction et de douleurs.

Séjour à l'hôpital

Bien préparé(e), bien pris(e) en charge!

Nous souhaitons que votre séjour dans notre établissement se passe dans les meilleures conditions possibles, notamment grâce à ces informations et conseils. Mais il est également important de choisir rapidement une personne qui pourra vous soutenir durant votre séjour.

CE QUE VOUS DEVREZ APPORTER À L'HÔPITAL

- Ce manuel réservé à votre usage, indispensable pour votre rééducation
- Votre lettre d'admission
- La carte de votre caisse-maladie (éventuellement les documents nécessaires en cas d'assurances complémentaires)
- Des vêtements confortables, par exemple un pantalon de jogging ou un short pour la rééducation
- Des chaussures plates, déjà portées, à semelle antidérapante
- Des sous-vêtements et chaussettes
- Un pyjama et éventuellement un peignoir
- Votre nécessaire de toilette
- Tous les médicaments que vous prenez habituellement, dans leur emballage original, ainsi que la liste de ces derniers avec posologie et fréquence des prises
- Les numéros de téléphone de proches ou d'amis qui pourront venir vous chercher à l'hôpital
- Un déambulateur si vous en utilisez déjà un ou une paire de cannes, si disponibles
- Le cas échéant : votre appareil auditif avec piles de rechange
- Le cas échéant : vos prothèses dentaires avec boîte de conservation
- Des directives anticipées ou une procuration à titre préventif, si disponibles
- La liste des opérations et maladies antérieures

VOS MÉDICAMENTS

L'anesthésiste vous dira en temps voulu si et jusqu'à quand vous pouvez continuer à prendre vos médicaments habituels. Cela est particulièrement important si vous prenez des anticoagulants ou des médicaments contre le diabète.

AVEZ-VOUS PENSÉ À TOUT ?

Assurez-vous d'avoir réglé les points suivants :

- Vous vous êtes bien préparé(e) à l'opération
- Vous avez lu attentivement le matériel d'information qui vous a été remis
- Vous avez noté toutes les questions que vous souhaitez poser
- Vous avez préparé votre domicile à votre retour (**voir pages 6, 13 et suivantes**)
- Vous avez désigné une personne prête à vous aider à votre retour

Avant l'opération

RESTEZ AUSSI ACTIF/VE QUE POSSIBLE

Les personnes en bonne santé physique guérissent généralement plus vite après une opération.

ASSUREZ-VOUS DE LA GUÉRISON TOTALE D'ÉVENTUELLES INFECTIONS

Les refroidissements, infections urinaires, ulcères, inflammations cutanées, etc. non guéris peuvent se propager dans l'ensemble du corps lors de l'opération et infecter la région opérée. Il en va de même des dents et gencives malades. En cas de doute concernant une infection, l'opération pourra éventuellement être repoussée.

ÉVITEZ LA NICOTINE

Nous vous conseillons d'arrêter de fumer quatre semaines au moins avant l'opération. Cela permet de limiter les risques de complications pendant et après l'opération.

FAITES CONTRÔLER VOS MALADIES

Si vous souffrez d'hypertension, de diabète ou de maladies similaires, vous devrez effectuer un contrôle chez votre médecin avant l'opération et, le cas échéant, un examen complémentaire auprès d'un spécialiste, afin de réduire à un minimum le risque opératoire. Pensez à apporter les résultats de votre bilan à l'hôpital lors de l'examen préopératoire.

VOTRE LOGEMENT

Faites de la place dans votre logement, notamment dans l'entrée et la salle de bain, afin de pouvoir circuler avec des cannes. Enlevez tout ce qui pourrait vous faire trébucher, notamment les tapis qui ne sont pas sous les meubles. Veillez à ce que les lieux de passage ne soient pas trop encombrés.

VOTRE LIT

Le lit doit être assez haut pour vous permettre de vous lever sans problème. Si nécessaire, rehaussez-le avec un deuxième matelas ou des cales sous les pieds.

DORMIR

Vous pourrez dormir sur le dos ou sur le côté non opéré avec un coussin entre les genoux. Lorsque vous avez les jambes étendues sur le lit ou le canapé, **évit**ez de mettre un coussin sous votre genou, vous risquez d'avoir des difficultés à le tendre correctement par la suite.

UTILISEZ LA BONNE CHAISE

Utilisez de préférence une chaise à accoudoirs. Aidez-vous de ces derniers pour vous asseoir ainsi que pour vous lever. Lorsque vous êtes assis(e), essayez de plier votre genou opéré, ne tendez la jambe qu'au moment de vous lever.

L'information au patient

Après avoir convenu d'une date d'opération avec votre chirurgien, vous recevrez à votre domicile différents documents, dont la convocation pour votre intervention. Votre chirurgien vous remettra un flyer proposant plusieurs dates auxquelles ont lieu des séances d'information consacrées à la pose des prothèses du genou et de la hanche.

Nous vous encourageons vivement à participer à l'une de ces séances, organisées afin de vous présenter votre prise en charge pluridisciplinaire. Animées par une infirmière-coordinatrice, un physiothérapeute et un ergothérapeute, elles vous permettront également de poser toutes vos questions et d'aborder sereinement votre opération.

Quelques jours avant votre hospitalisation, après les contrôles de routine, vous rencontrerez l'anesthésiste, qui se renseignera sur vos antécédents médicaux et choisira avec vous le type d'anesthésie le mieux adapté. **En vue de ce rendez-vous, nous vous remercions de compléter le questionnaire médical.**

Cette consultation sera couplée à une rencontre avec l'infirmière-coordinatrice, avec qui vous évaluerez vos besoins et ressources personnels, notamment pour votre retour à domicile. Un premier bilan sanguin sera également effectué à la demande de l'anesthésiste.

La veille ou l'avant-veille de l'intervention, vous serez convoqué(e) au laboratoire de l'hôpital pour un dernier bilan sanguin.

Le jour de l'opération

AVANT L'OPÉRATION

Une opération peut s'avérer stressante pour vous et vos proches. Afin de vous y préparer au mieux, nous tenons à vous fournir un maximum d'informations, notamment sur les conditions d'accueil et le déroulement de la journée opératoire.

Le jour de l'opération, vous serez convoqué(e) à une heure précise et vous présenterez à l'accueil de notre établissement. Vous devrez être à jeûn depuis minuit (soit ne pas boire, manger ou fumer), avoir pris votre douche avec un savon désinfectant et avoir mis des vêtements propres. Attention à ne pas utiliser de crème pour le visage ou de lait corporel.

PRÉPARATION DE L'OPÉRATION

Dans un premier temps, l'équipe en charge de votre admission procédera à l'ouverture de votre dossier et à la vérification de vos coordonnées. Vous serez ensuite accueilli(e) par l'équipe soignante, qui vous installera dans votre chambre. Un contrôle des paramètres vitaux sera effectué et les obligations à respecter avant toute intervention vérifiées.

VOTRE TRAJET AU BLOC OPÉATOIRE : A PIED!

Vous vous rendrez à pied au bloc opératoire, accompagné par un soignant, qui sera avec vous pour vous rassurer. Cette démarche active fait partie intégrante de votre préparation et vous êtes dès le début acteur de votre intervention. L'objectif est de rester le plus longtemps possible autonome et en action. Naturellement, si votre mobilité devait être insuffisante, votre trajet pourra se faire en lit au bloc opératoire.

AU BLOC OPÉATOIRE

Après un ultime contrôle de votre identité, ainsi que de l'intervention pour laquelle vous êtes présent(e), vous serez perfusé(e) afin de permettre l'administration de liquides, produits anesthésiants et antalgiques.

Au bloc opératoire, l'anesthésiste surveillera vos paramètres vitaux, contrôlant ainsi le bon fonctionnement de vos organes vitaux tout au long de l'acte chirurgical.

DANS LA SALLE DE RÉVEIL

Une fois l'opération terminée, vous passerez en moyenne une à deux heures en salle de réveil, où l'équipe soignante assurera votre prise en charge et surveillera l'apparition des douleurs afin d'ajuster les traitements selon vos besoins. Vous serez réveillé(e) lentement et en douceur puis reconduit(e) dans votre chambre.

Après l'opération

LE DÉBUT DE LA GUÉRISON

Une à deux heures après votre retour en chambre, vous recevrez une collation. L'heure viendra ensuite de recouvrer votre mobilité et de tester votre nouvelle prothèse.

PREMIER LEVER

En effet, le jour même de l'opération vous serez levé(e) et ferez déjà quelques pas à l'aide d'un moyen auxiliaire adapté à vos capacités. Ceci, en fonction de votre état général et de vos douleurs. Vous serez bien évidemment guidé(e) et épaulé(e) par le physiothérapeute ou l'infirmière. A noter que les cannes vous seront utiles durant environ 6 à 8 semaines.

DOUCHE ET HABILLEMENT

Votre plaie doit rester propre et sèche jusqu'à sa cicatrisation totale. Au début, l'équipe soignante pourra vous aider à faire votre toilette, ainsi qu'à vous habiller/déshabiller en vous montrant les bons gestes. Portez dès le premier jour suivant votre opération des vêtements confortables.

GESTION DE LA DOULEUR

Après l'opération, un traitement antalgique vous sera automatiquement administré. Toutefois, en fonction des douleurs ressenties, n'hésitez pas à demander à l'équipe soignante des anti-douleurs supplémentaires.

SORTIE DE L'HÔPITAL

Le jour de votre retour à domicile, l'équipe soignante vous remettra les documents de sortie préparés par votre chirurgien :

- carte de votre prochain rendez-vous
- ordonnance pour les cannes
- ordonnance pour votre traitement
- bon pour séances de physiothérapie

Rééducation précoce à l'hôpital

La physiothérapie représente un élément clé dans la récupération et le suivi de votre opération. Une étroite collaboration avec les physiothérapeutes, tant avant, pendant, qu'après votre hospitalisation, sera déterminante pour un retour à domicile dans les meilleures conditions, ainsi que pour un rétablissement optimal.

Un programme adapté à vos besoins, avec des objectifs précis, sera établi en collaboration avec votre chirurgien et réévalué tout au long de votre séjour.

La rééducation commence le jour-même de l'opération. Lors de votre séjour à l'hôpital, vous allez apprendre à entrer et sortir de votre lit, à vous asseoir et vous lever, à marcher avec des cannes, ainsi qu'à monter et descendre les escaliers. Votre physiothérapeute vous enseignera les exercices à faire à l'hôpital puis à la maison.

LE LIT

Entrer et sortir du lit



- Vous pouvez entrer et sortir du lit à droite ou à gauche, indépendamment du côté qui a été opéré.
- Pour sortir du lit, commencez par déplacer votre bassin au bord du lit. Pour cela, fléchissez la jambe non opérée et prenez appui sur vos coudes. Pivotez ensuite en un bloc pour sortir les jambes du lit.
- Pour entrer dans le lit, procédez dans le sens inverse.

Se lever et s'asseoir



- Pour vous lever, tendez votre jambe opérée en avant, prenez appui sur vos mains et sur votre jambe saine puis levez-vous.
- Pour vous asseoir, procédez en sens inverse.

● = genou opéré

LA MARCHÉ

Les cannes facilitent vos déplacements en minimisant les efforts sur votre genou opéré. Elles vous seront utiles pendant six semaines (délai à vérifier avec votre chirurgien). La charge autorisée sur votre jambe opérée est déterminée par votre chirurgien.

Marche à trois temps



- Avancez les cannes.



- Avancez la jambe opérée jusqu'aux cannes.



- Ramenez l'autre jambe à côté de la première.

DEUX AUTRES TYPES DE MARCHÉ

Marche à deux temps

- Avancez les cannes en même temps que la jambe opérée.
- Avancez l'autre jambe en avant de la première.

Marche alternée

- Avancez la jambe opérée et la canne du côté opposé.
- Avancez la jambe non opérée et la canne du côté opposé.

De retour à la maison

LES ESCALIERS

A la montée

- Montez la jambe non opérée sur la marche supérieure, en laissant les cannes en bas.
- Montez la jambe opérée sur la même marche et ramenez les cannes en même temps.



A la descente

- Descendez les cannes sur la marche inférieure.
- Descendez la jambe opérée.
- Descendez la jambe non opérée.



Utilisation de la rampe

- S'il y a une rampe, profitez de l'utiliser.
- Tenez vos deux cannes dans une seule main, comme sur les illustrations ci-dessous.



Une règle de base à respecter : **n'en faites pas trop**. Vous n'avez pas besoin de tout faire à la fois !

Les premières semaines, vous aurez encore besoin d'aide, notamment pour les courses et le nettoyage. Pensez à déterminer avant votre séjour à l'hôpital une personne qui sera là pour vous assister à domicile. Si nécessaire, vous pouvez bénéficier de soins à domicile, l'équipe soignante vous aidera à organiser leur venue.

Pour récupérer rapidement, il est important que vous continuiez à suivre le programme d'exercices enseigné à l'hôpital et présenté dans cette brochure. Votre chirurgien vous prescrira des séances de physiothérapie à faire dès la sortie de l'hôpital. Contactez rapidement le physiothérapeute de votre choix pour fixer deux rendez-vous par semaine. Il est également possible de poursuivre votre rééducation en ambulatoire dans notre service de physiothérapie.

CONSEILS

De retour chez vous, votre mobilité sera encore limitée, d'où l'importance de prendre au préalable les dispositions suivantes.*

S'asseoir et se lever des toilettes

La plupart des toilettes sont basses. Procurez-vous un rehausse-WC si nécessaire.

Se doucher/se baigner

- Équipez votre douche d'un tapis antidérapant et éventuellement d'une barre d'appui et d'une chaise de douche.
- Pour vous doucher assis(e) dans votre baignoire, équipez-la d'une planche de bain et d'un tapis antidérapant. Pour entrer dans la baignoire, il faut s'asseoir sur la planche de bain, puis pivoter pour entrer les jambes en bloc (comme pour entrer dans le lit).
- Tant que vous avez les agrafes sur la cicatrice, vous ne pouvez pas vous doucher : la cicatrice doit rester sèche jusqu'à cicatrisation complète.
- Il n'est pas recommandé de se baigner (piscine, lac, bains thermaux) durant les deux mois qui suivent l'opération et seulement lorsque la cicatrice est bien fermée.

* A la fin de la brochure, vous trouverez les coordonnées de magasins spécialisés dans la vente et la location de moyens auxiliaires.

Exercices de rééducation

En voiture

Tant que vous ne pouvez pas conduire, voyagez toujours à l'avant, sur le siège passager. Reprenez le volant uniquement lorsque votre chirurgien vous y aura clairement autorisé. En général, il faut compter entre six et huit semaines après l'opération. Il en va en premier lieu de votre sécurité.

- Avant d'entrer dans la voiture, demandez à votre chauffeur de reculer au maximum le siège et d'incliner le dossier vers l'arrière. Pour faciliter vos mouvements, vous pouvez glisser un sac plastique sur le siège.
- Asseyez-vous latéralement, dos à la voiture, la jambe opérée tendue en avant, puis pivotez pour entrer les jambes dans la voiture.
- Pour sortir, commencez par pivotez d'un bloc, puis levez-vous.



Sexualité

- Vous pourrez reprendre une activité sexuelle lorsque vous vous sentirez assez bien. Laissez toutefois votre partenaire jouer le rôle actif afin de ménager votre genou.

Sport

- Après quelques mois, vous pourrez reprendre une activité physique douce. Les sports à privilégier sont la marche, le vélo et la natation.
- Demandez l'avis de votre chirurgien quant aux autres activités sportives, une grande majorité est compatible.

Afin que votre jambe opérée retrouve mobilité et force, il est important de pratiquer régulièrement des exercices. Pour chaque exercice, effectuez **10 à 30 répétitions, trois fois par jour**. Les exercices ne doivent pas provoquer de douleurs supplémentaires.

POSITION COUCHÉE

Stimulez votre circulation



- Bougez les chevilles d'avant en arrière, sans faire des cercles.

Mobilisez votre genou



- Pliez la jambe en glissant le talon sur le lit.

Mobilisez votre genou



- Tendez le genou en écrasant le lit.

Renforcez votre quadriceps (cuisse)



- Placez une serviette roulée sous votre genou.
- Ecrasez la serviette avec le genou et décollez votre talon du lit.
- Freinez le mouvement à la descente.

Renforcez vos fessiers



- Soulevez les fesses en poussant sur les talons.

Renforcez votre quadriceps (cuisse)



- Décollez la jambe opérée du lit en position tendue.
- Freinez le mouvement à la descente.

POSITION ASSISE

Renforcez votre quadriceps (cuisse)



- Soulevez le pied en tendant le genou.
- Freinez la descente.

Mobilisez votre genou



- En position assise, glissez votre pied par terre d'avant en arrière.
- Mettez une feuille de papier sous votre pied pour faciliter le glissement.

POSITION DEBOUT

Mobilisez votre genou



- Tenez-vous à un objet fixe ou à un meuble.
- Levez lentement votre genou.

Renforcez vos ischio-jambiers (arrière cuisse)



- Tenez-vous à un objet fixe ou à un meuble.
- Pliez votre genou de manière à ramener le talon vers la fesse.
- Ne vous penchez pas vers l'avant, votre dos doit rester droit.

Renforcez vos fessiers et vos quadriceps



- Tenez-vous à un objet fixe ou à un meuble.
- Pliez lentement vos genoux jusqu'à atteindre une position agréable. Puis relevez-vous.
- En faisant cet exercice, ne vous penchez pas vers l'avant et gardez vos pieds à plat sur le sol.

Renforcez vos mollets



- Montez sur la pointe des pieds en respectant la charge autorisée.

