

LIVRET D'INFORMATION

PROTHESE TOTALE DU GENOU

Vous allez avoir une prothèse totale du genou et vous avez reçu de nombreuses informations concernant cette intervention et les consignes post-opératoires. Ce document a pour but de résumer les informations que nous vous avons communiquées et de vous informer sur les modalités mises en œuvre afin d'améliorer votre rétablissement.

Lisez-le attentivement et conservez-le soigneusement. Il vous sera utile tout au long de votre prise en charge.

LA RÉCUPÉRATION RAPIDE APRÈS CHIRURGIE (RRAC)

Médecins et soignants ont mis en place un programme afin que vous récupériez rapidement vos capacités et votre autonomie après votre opération du genou.

QUE DOIS-JE FAIRE AVANT L'INTERVENTION ?

- Consultation avec votre chirurgien. Il vous expliquera le programme à venir.
- Demande de prise en charge auprès de votre mutuelle et préparer vos documents de préadmission.
- Prendre votre rendez-vous d'anesthésie.
- Organisation de votre rendez vous de « préparation à la chirurgie » : une infirmière du service de chirurgie qui vous expliquera le déroulement de votre séjour et répondra à l'ensemble de vos questions.
- Faire le bilan radiologique préopératoire.
- Vous devrez aussi organiser votre retour à domicile avant votre opération : anticiper la prise de rendez-vous post-opératoire avec votre infirmière libérale pour les soins et avec votre kinésithérapeute pour la rééducation.

QUE DOIS-JE FAIRE LA VEILLE DE L'INTERVENTION ?

J'ai bien préparé :

- Mes examens d'imagerie (*radiographies, IRM, scanner*)
- Une tenue décontractée à porter après l'intervention, une paire de chaussures fermées et confortables
- J'ai récupéré à la pharmacie les médicaments pour mon retour à domicile et placé des packs de glace au congélateur (*à défaut, des paquets de petits pois surgelés*) pour pouvoir, dès mon retour, glacer le genou.

⇒ Prenez un repas normal, ne buvez pas d'alcool, ne fumez pas. Privilégiez une alimentation riche en protéines et féculents.

- Les admissions dans le service se font la veille.
- Prendre une douche et vous laver les cheveux avec le savon désinfectant prescrit.
- Dépiler la jambe qui va être opérée (*tondeuse mais ne pas raser au rasoir*).

LE MATIN DE L'INTERVENTION

Il faut :

- Etre à jeun de solide depuis plus de 6 heures.
- Sauf indication contraire de l'anesthésiste, vous devrez prendre un liquide clair sucré pour améliorer votre récupération après la chirurgie (*thé, café, jus de fruit sans pulpe*), 2 heures maximum avant l'intervention. Le lait n'est pas autorisé.
- Prendre une douche avec le savon désinfectant prescrit.
- Enlever le maquillage, le vernis à ongle, les piercings et les bijoux.

AVANT L'INTERVENTION

- Déshabillage/préparation à la chirurgie.
- Installation en salon d'attente pré-opératoire.
- Installation en salle d'intervention et anesthésie.
- Intervention chirurgicale.
- Surveillance post-opératoire en salle de réveil.

APRES L'INTERVENTION

- Surveillance et évaluation de votre douleur.
- Surveillance de vos constantes (*pouls, tension*).
- Mise en place d'une attelle réfrigérante sur votre genou.
- Gestion de la douleur.
- Antalgiques à titre systématique et au besoin selon votre douleur.
- Antalgiques locaux (*infiltration réalisée pendant l'intervention*).
- Poursuite du port de l'attelle réfrigérante.
- Surveillance de vos constantes.
- Reprise des boissons et de l'alimentation dès que possible.
- Retour à un schéma de vie la plus « normale » possible (*tenue vestimentaire habituelle, alimentation normale*).

Dr Jean-Charles GRILLO



LE LENDEMAIN DE L'INTERVENTION

Quel sera le planning de la journée ?

- Radiographie de contrôle, visée par votre chirurgien.
- Rééducation précoce
 - Premier lever et première séance avec notre kinésithérapeute : apprentissage de la marche avec béquille, escaliers.
 - Apprentissage des exercices d'auto-rééducation.

LES JOURS SUIVANTS

- En hospitalisation :
 - Séances de rééducation biquotidiennes : apprentissage de la marche, escaliers, travail musculaire.
- A domicile, 3 séances de kinésithérapie par semaine en plus des exercices d'auto-rééducation
 - Gestion de la douleur, glaçage du genou.
- Validation de la sortie par votre chirurgien (*entre le 3^{ème} et le 5^{ème} jour*)
 - Rappel des consignes post-opératoires.
 - Remise des documents nécessaires (*ordonnances, arrêt de travail, rendez-vous*).

SORTIE

Un score de sortie, validé par les soignants à l'issue de votre séjour, objectivera votre aptitude à rentrer chez vous (*absence de nausées, douleur minime, autonomie...*). En cas de nécessité de soins, ou pour votre sécurité, votre durée d'hospitalisation pourra être adaptée.

A DOMICILE, QUE PUIS-JE FAIRE ? QUE DOIS-JE FAIRE ? QUE PEUT-IL M'ARRIVER ?

- Un hématome, un œdème du membre. C'est habituel et non grave.

Que faire ?

Il faut surélever la jambe le plus souvent possible, lors des positions assises ou couchées. Il faut poursuivre le glaçage du genou plusieurs fois par jour par périodes de 20 minutes. La glace ne doit pas être au contact direct de votre peau, mais séparée par un élément de protection du froid (linge). Vous pouvez utiliser des packs de glace ou un sac de petits pois congelés. Continuer la mobilisation de la cheville et les contractions musculaires du quadriceps. Cela ne contre indique pas la rééducation et vos déplacements.

Dr Jean-Charles GRILLO



POLE ORTHO-SPORT
POLYCLINIQUE LES FLEURS

- Des douleurs commencent à apparaître. C'est fréquent les premiers jours puisque vous commencez à solliciter votre articulation.

Que faire ?

Il faut bien prendre de manière systématique les médicaments contre la douleur les premiers jours pour éviter qu'elle ne survienne. Il est important d'éviter que la douleur ne s'installe, pour votre confort et améliorer votre récupération.

- Des petits saignements de cicatrice peuvent survenir.

Que faire ?

Le pansement qui a été mis en post-opératoire peut se tâcher légèrement. Si son aspect vous inquiète, les infirmières pourront évaluer la nécessité ou pas de le changer.

QUELLES RECOMMANDATIONS SUIVRE À DOMICILE ?

- Il est important de reprendre une vie la plus normale possible, mais sans brûler les étapes. Il faut savoir fractionner vos efforts dans la journée au début (*privilégiez 3 marches de 10 minutes à une seule sortie de 30 minutes par exemple*). La reprise des activités devra être progressive mais régulière.
- Il est fréquent d'avoir des difficultés à rester debout longtemps les premiers jours après l'intervention : il faut alors s'asseoir et surélever le pied.
- Rester actif la journée, dans la limite de vos possibilités, pour favoriser une récupération optimale.

COMMENT FAIRE AVEC LE PANSEMENT ?

- Le pansement mis en place doit être refait tous les 2 à 3 jours pendant 2 à 3 semaines. Il est possible de prendre des douches en veillant à ce que le pansement soit bien protégé.
- Il sera ensuite possible de laisser la cicatrice à l'air ou de la couvrir selon vos préférences. L'ablation des agrafes sera effectuée par l'infirmière à votre domicile entre le 14^{ème} et le 18^{ème} en fonction de l'évolution de la cicatrisation. Une ordonnance vous sera remise pour préciser ces consignes.
- Après l'ablation des agrafes il n'est plus nécessaire d'appliquer de produit antiseptique. Le nettoyage de la plaie à l'eau et au savon doux suffit. Séchez la cicatrice sans frotter, avec un linge propre.
- Il est recommandé de ne pas prendre de bains (*piscine, eau de mer, balnéothérapie*) tant qu'il existe des croûtes.
- Dès que la plaie est cicatrisée, massez la cicatrice avec une crème hydratante pour éviter les adhérences, et protégez-la du soleil pendant un an minimum pour éviter toute coloration anormale.

L'infirmière libérale que vous aurez contactée avant votre chirurgie passera pour assurer la réfection du pansement.

COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE PORTER LES BAS DE CONTENTION ?

Les bas favorisent le drainage, permettent de limiter l'œdème et le risque de phlébite.

- Ils devront être portés le jour et si possible la nuit pendant 30 jours côté opéré (*15 jours sur l'autre jambe*). Possibilité de les enlever la nuit pour les laver, mais l'idéal étant de les porter au maximum.
- Si vous prévoyez de prendre l'avion dans les 3 mois suivant l'intervention, il est conseillé de les porter pendant le vol.
- Leur port ne dispense pas de la réalisation quotidienne des injections d'anticoagulants qui vous auront été prescrites pendant 1 mois.
- De même, la surveillance du taux de plaquettes (*prise de sang*) est indispensable durant ce traitement.

LA KINÉSITHÉRAPIE – L'AUTO-RÉÉDUCATION

- La marche est autorisée avec un appui total, à l'aide de cannes pendant 10 jours.
- La conduite automobile est possible à partir de 30 à 45 jours si vous vous en sentez capable.
- Adaptez vos activités de la vie quotidienne aux douleurs ressenties et aux gonflements.
- Commencez votre programme de rééducation dès le lendemain de votre retour, 3 fois par semaine.
- Auto-réduquez vous ! Faites régulièrement les exercices appris par le kinésithérapeute.

L'ALIMENTATION — CONSEILS DIÉTÉTIQUES

L'intervention provoquera un stress sur votre organisme, ainsi vos besoins protéiques et énergétiques vont augmenter.

Le principe est de favoriser une alimentation variée couvrant vos besoins en protéines, afin de limiter la fonte musculaire et favoriser une cicatrisation rapide.

- Hydratation : buvez régulièrement, et aussi en dehors des repas.
- Vos repas devront contenir chacun une portion de protéines et de féculents :
 - 3 produits laitiers par jour (*lait, fromages, yaourts*)
 - 1 portion de protéines midi et soir (*viande, poisson, œufs*)
- Si vous ressentez une perte d'appétit, fractionnez vos repas.

ET ENSUITE ?

- Activités sportives : Le vélo et la natation (crawl) peuvent être pratiqués vers le 45^{ème} jour.
- Vers 4 mois, vous pourrez reprendre le ski, le tennis, le golf, le jardinage et autres activités (demandez à votre chirurgien).
- Le maintien d'une activité physique régulière est positif pour le résultat de votre intervention.

Dr Jean-Charles GRILLO



POLE ORTHO-SPORT
POLYCLINIQUE LES FLEURS

- Votre chirurgien vous consultera à 2 mois puis à 6 mois puis à un an de votre opération avec une radiographie de votre genou.
- Soyez vigilant ! Il faut effectuer une consultation dentaire tous les ans afin d'éviter les problèmes infectieux sur la prothèse. De même, toute infection (*urinaire, cutanée*) devra être traitée rapidement. Informez votre médecin de l'existence de votre prothèse.
- Lors des contrôles de sécurité dans les aéroports, votre prothèse peut activer les détecteurs de métaux. Pensez à emmener avec vous une copie de votre compte-rendu opératoire qui atteste que vous êtes porteur d'une prothèse articulaire.

L'ENSEMBLE DE L'ÉQUIPE VOUS SOUHAITE UN BON RÉTABLISSEMENT !

En cas de problème, n'hésitez-pas à nous contacter :
Le service des urgences de la Clinique
Tel : 04 83 69 14 18

Dr Jean-Charles GRILLO



POLE ORTHO-SPORT
POLYCLINIQUE LES FLEURS

Dr Jean-Charles GRILLO



POLE ORTHO-SPORT
POLYCLINIQUE LES FLEURS