

Remplacement total du genou

Guide et programme d'exercices pour le patient



Avant la chirurgie

Préparez-vous :

Procurez-vous une marchette (standard ou à deux roues) et une canne. Prévoyez d'en louer ou d'en acheter une en pharmacie ou dans un magasin spécialisé. La Croix Rouge peut parfois en prêter :

www.croixrouge.ca/dans-votre-collectivite/nouveau-brunswick

- Moncton : 506-863-2650
- Tracadie : 506-395-2010
- Bathurst : 506-548-2824
- Campbellton : 506-759-8523
- Edmundston : 506-736-0050

Apprenez et commencez à faire les exercices indiqués à la fin de ce cahier dès maintenant. Cela vous aidera beaucoup à vous rétablir après la chirurgie.

Préparez votre domicile pour faciliter votre retour de l'hôpital :

- Faites le ménage.
- Dégagez les aires de circulation dans la cuisine, la chambre à coucher et la salle de bain.
- Préparez quelques repas à l'avance.
- Demandez à quelqu'un de vous conduire à vos futurs rendez-vous médicaux, comme en physiothérapie.

Quoi apporter à l'hôpital :

- Des souliers fermés à lacets (genre espadrilles).
- Des sous-vêtements pour trois à quatre jours.
- Des vêtements confortables.
- Votre marchette (standard ou à deux roues).
- On vous fournira une « jaquette » d'hôpital au début de votre séjour pour faciliter l'intraveineuse.



Après la chirurgie

Jour 0 – Le jour de la chirurgie

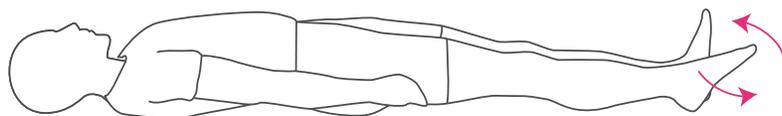
Après votre chirurgie, vous passerez quelques heures à la salle de réveil puis serez transféré dans votre chambre. Une infirmière sera là pour vous aider.

Si vous le désirez, le personnel vous aidera à vous lever pour vous asseoir dans un fauteuil ou aller aux toilettes.

Commencez à faire vos exercices pour faire circuler le sang dans vos jambes.

Exercices pour faire circuler le sang

- Faites des cercles avec es pieds.
- Bougez les orteils.
- Tirez le pied vers vous, puis pointez-le vers le matelas.
- Répétez 30 fois.
- Faites ces exercices plusieurs fois par jour.



Jour 1 – Le lendemain de la chirurgie

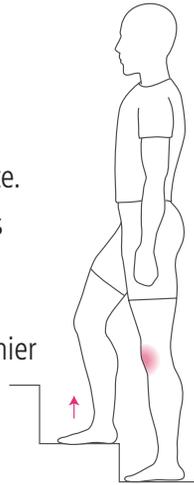
Le physiothérapeute vous visitera pour commencer votre réadaptation. Il vous aidera à :

- pratiquer vos exercices.
- apprendre à bien ajuster votre marchette.
- commencer à marcher avec la marchette.
- mettre du poids sur la jambe opérée, selon les conseils de l'orthopédiste.
- vous asseoir dans un fauteuil. Le temps passé assis dans un fauteuil est très important pour récupérer après un remplacement total du genou. L'infirmière vous aidera pour que vous soyez à l'aise dans le fauteuil.
- Évitez de placer votre pied sur un petit banc après la chirurgie.
- Mettez de la glace sur votre genou pendant 15 à 20 minutes, 4 à 5 fois par jour, après les exercices et à d'autres moments pour diminuer la douleur et l'enflure.



Jour 2 et jours suivants

- Continuez les activités du premier jour.
- Marchez un peu plus loin chaque jour avec la marchette.
- Apprenez comment monter et à descendre les escaliers avec l'aide du physiothérapeute.
- **Rappelez-vous :**
 - En montant, c'est la bonne jambe qui monte en premier
 - En descendant, c'est la jambe opérée qui descend en premier
 - Une bonne manière de vous en rappeler est de penser que « *la bonne monte au ciel et la mauvaise descend* ».



Vous devrez être autonome dans vos déplacements avec la marchette avant votre départ de l'hôpital.

Congé de l'hôpital

La durée du séjour à l'hôpital après un remplacement total du genou varie d'un patient à l'autre de 24 h à quelques jours. Vous pourrez décider avec votre équipe soignante du meilleur moment pour votre congé de l'hôpital.

Pour quitter l'hôpital, vous devrez être capable de :

- Marcher seul avec une marchette.
- Faire vos exercices.
- Monter et descendre des escaliers (s'il y a un escalier chez vous).



Retour à la maison

Vous devez continuer la physiothérapie dans une clinique privée, à la clinique externe de l'hôpital ou avec le Programme extra mural après votre retour à la maison. Votre physiothérapeute vous expliquera vos options avant votre congé de l'hôpital.

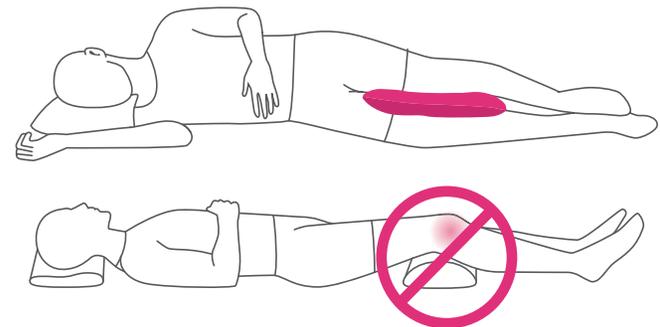
À la maison, vous devez :

- Faire vos exercices.
- Marcher avec la marchette et la canne comme le physiothérapeute vous le recommandera.

Votre convalescence peut durer de trois à quatre mois après la chirurgie.

Positions

- Vous pouvez vous allonger sur le dos ou sur le côté et placer un oreiller entre vos genoux au besoin.
- Ne placez jamais d'oreiller ou de serviettes sous le genou opéré quand vous êtes allongé sur le dos. Cela pourrait nuire à la bonne récupération de votre genou.



Marche

- Vous pourrez mettre du poids sur votre jambe opérée, selon les recommandations de l'orthopédiste.
- Utilisez une marchette ou une canne pour vous aider à marcher dans les premières semaines après la chirurgie.
- Quand vous utilisez une canne, tenez-la du côté de la jambe non opérée.

Programme d'exercices

Faites ces exercices tous les jours pendant que vous êtes à l'hôpital.

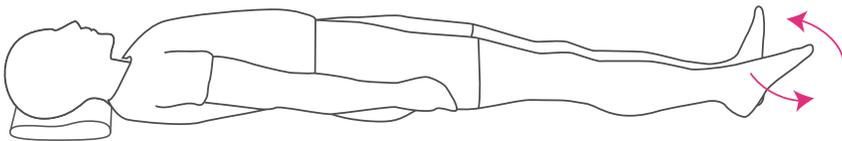
Au début, le physiothérapeute vous aidera beaucoup pour que les exercices donnent un bon résultat.

Cependant vous devrez pouvoir faire les exercices vous-même pour recevoir votre congé de l'hôpital.

Après votre retour à la maison, continuez à faire tous les exercices, tous les jours, trois fois par jour.

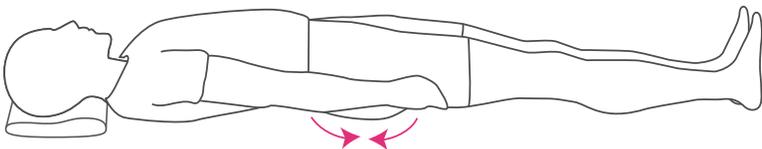
1. Exercices pour la circulation du sang

- Faites des cercles avec les pieds.
- Bougez les orteils.
- Tirez le pied vers vous, puis pointez-le vers le matelas.
- Répétez 30 fois.
- Faites ces exercices plusieurs fois par jour.



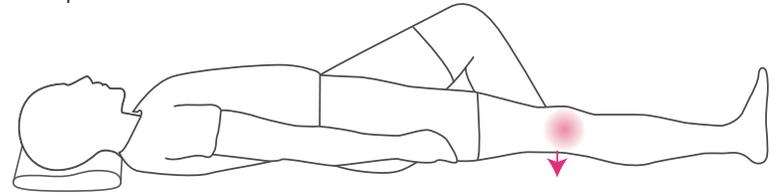
2. Fessier isométrique (position couchée)

- Serrez les fesses, tenez pendant 5 secondes puis relâchez.
- Répétez dix fois.



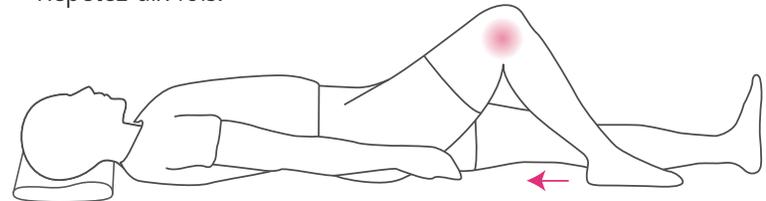
3. Quadriceps isométrique (position couchée)

- Étendez la jambe et poussez le genou contre le matelas en serrant les muscles de la cuisse.
- Tenez pendant 5 secondes puis relâchez.
- Répétez dix fois.



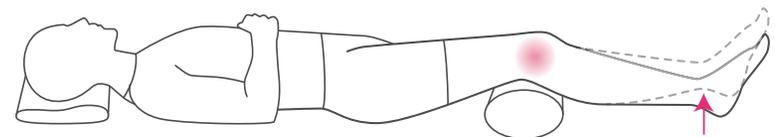
4. Flexion du genou (position couchée)

- Couchez-vous sur le dos ou assoyez-vous sur un lit.
- Glissez le talon vers vous sur le matelas.
- Tenez pendant 5 secondes, puis reprenez la position de départ.
- Répétez dix fois.



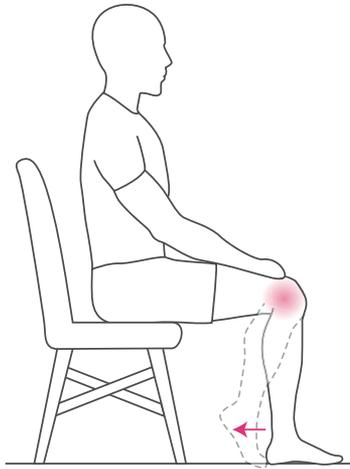
5. Extension terminale du genou (position couchée)

- Couchez-vous sur le dos avec un rouleau sous le genou.
- Tirez les orteils vers vous en soulevant le talon du matelas.
- Essayez de mettre la jambe aussi droite que possible.
- Tenez pendant 5 secondes puis relâchez lentement.
- Répétez dix fois.



6. Flexion du genou en position assise

- Assis sur une chaise, placez les pieds au sol.
- Amenez le pied du côté du genou opéré vers l'arrière de façon à plier le genou le plus possible (flexion).
- Vous pouvez, au besoin, glisser les fesses vers le devant du siège pour augmenter la flexion.
- Tenez pendant 10 secondes, puis relâchez.
- Répétez dix fois.



Bonne réadaptation!