

Résumé des consignes à suivre avant et après votre chirurgie

Vous serez bientôt opéré pour une prothèse de la hanche ou du genou. Voici les consignes à suivre afin de bien vous préparer à cette chirurgie ainsi que celles qui vous permettront de bien vous rétablir après celle-ci. Nous vous invitons à commencer votre préparation dès maintenant.

Avant votre chirurgie

1. **Optimisez votre santé** en poursuivant vos activités physiques, autant que possible, afin de demeurer actif jusqu'à la chirurgie, en utilisant une aide technique à la marche, au besoin (cane ou marchette).
2. **Commencez les exercices** proposés dans le guide *Pas à Pas*.
 - Maintenez toujours l'alignement de la jambe (hanche, genou et pied).
 - Respectez la douleur (il est normal d'avoir de la douleur lors des exercices, mais elle ne doit pas durer plus de 30 minutes après les exercices).
3. **Appliquez de la chaleur** (sac magique ou coussin électrique) durant une période de 15 minutes avant les étirements si vous avez des tensions musculaires.

Après votre chirurgie

1. **Poursuivez les exercices** indiqués dans le guide *Pas à pas*, et ce, dès le lendemain de la chirurgie.
2. **Appliquez de la glace** (sac de petits pois congelés ou de gel thérapeutique dans un linge sec) pour soulager et/ou diminuer l'enflure après les exercices ou après toute activité physique, pour une période d'environ 15 minutes, et ce, toutes les 2 heures.
3. **Prévoyez l'utilisation d'une marchette à roulettes pour un minimum de 3 semaines.** Il est possible de louer une marchette à la pharmacie ou chez l'un des fournisseurs d'équipements.