



Centre intégré de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Centre

# **Programme de récupération améliorée après la chirurgie (RAAC)**

## **Guide de préparation à la chirurgie de remplacement de la hanche ou du genou**

Ce guide vous aidera à mieux comprendre votre chirurgie et à vous préparer pour les différentes étapes de celle-ci.

Veillez apporter ce guide avec vous lors de vos rendez-vous ainsi que le jour de votre chirurgie.

Les recommandations figurant dans ce guide ne remplacent en aucun cas les consignes médicales spécifiques reçues de votre équipe soignante. Ces consignes sont propres à votre situation.

Ce guide a été réalisé par une équipe de professionnels suivant les recommandations du programme de récupération améliorée après la chirurgie, soutenu par la recherche médicale.

Par rapport aux soins traditionnels, le programme de récupération améliorée après la chirurgie favorise :

- une diminution de la douleur;
- une diminution du taux de complications;
- une hospitalisation plus courte;
- une reprise de vos activités plus rapide;
- une augmentation de votre satisfaction et de votre qualité de vie.



Ce guide est votre outil de référence que vous pourrez consulter à plusieurs moments dans votre parcours opératoire. Prenez le temps de bien le lire et même l'annoter au besoin pour vous l'approprier.

Si vous éprouvez de la difficulté à communiquer en français ou en anglais, assurez-vous d'être accompagné d'une personne qui pourra assurer une traduction pour vous.

# Table des matières

Introduction .....	p. 4
Qu'est-ce que l'articulation de la hanche? .....	p. 4
Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche? .....	p. 5
Qu'est-ce que l'articulation du genou? .....	p. 6
Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement du genou? .....	p. 7
Avant tout type de chirurgie.....	p. 10
Après tout type de chirurgie .....	p. 25
Après une chirurgie SANS hospitalisation .....	p. 29
Après une chirurgie AVEC hospitalisation .....	p. 30
Retour à domicile .....	p. 34
Quand consulter? .....	p. 43
Annexe 1 – Programme d'exercices : remplacement de la hanche .....	p. 44
Annexe 2 – Programme d'exercices : remplacement du genou .....	p. 46
Annexe 3 – Recette de <i>gel pack</i> maison .....	p. 48
Annexe 4 – Équipements suggérés.....	p. 48
Annexe 5 – Comment circuler avec une aide technique .....	p. 49
Aide-mémoire .....	p. 50
Notes .....	p. 51
Ressources .....	p. 52

## Introduction

Vous serez prochainement opéré pour une chirurgie de remplacement de la hanche ou du genou. Nous savons que subir une chirurgie peut être stressant pour les membres de votre famille et vous-même. N'hésitez pas à nous faire part de vos différentes préoccupations et ce sera un plaisir pour nous de vous accompagner dans cette démarche.

Une équipe soignante complète vous appuiera tout au long du processus. Celle-ci vous guidera au cours des différentes étapes. Vous explorerez ensemble la meilleure façon de vous impliquer afin d'assurer un rétablissement rapide et sécuritaire. Cette implication tout au long de votre parcours de soins est essentielle.

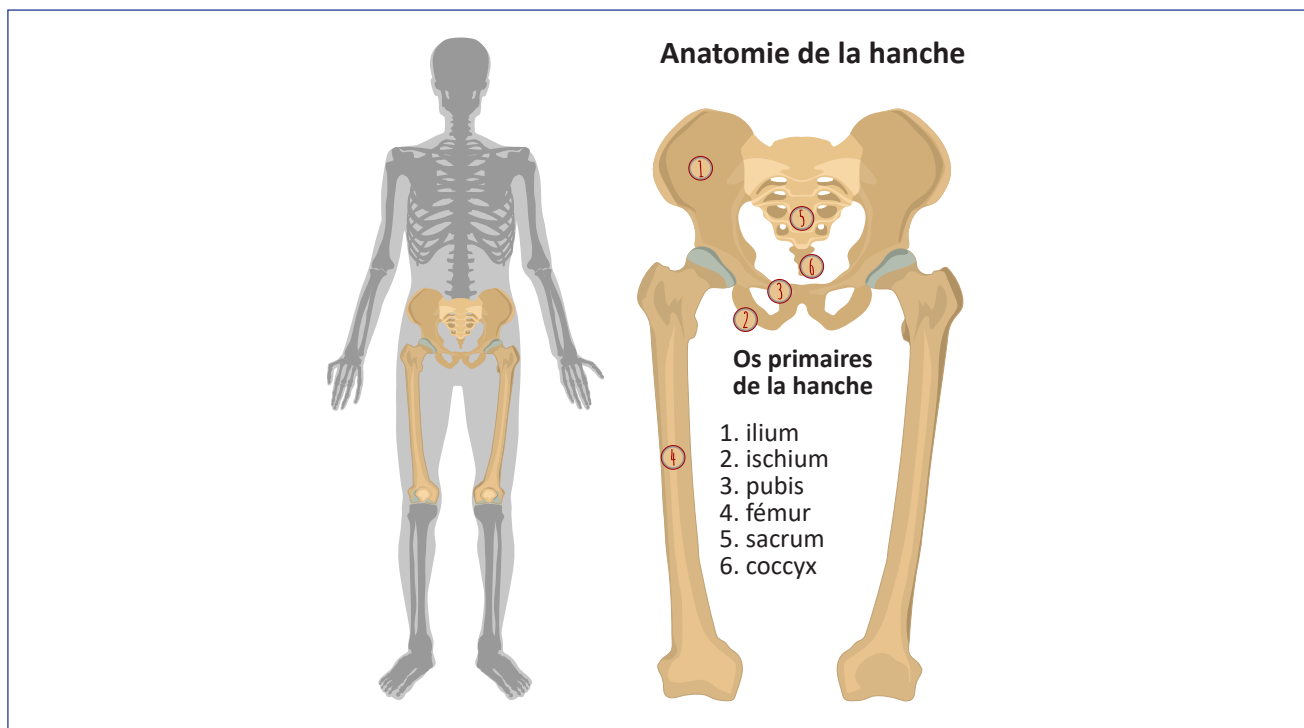
Partagez ce guide avec vos proches. Ceux-ci pourront vous soutenir et vous aider dans les différentes étapes du processus chirurgical.

## Qu'est-ce que l'articulation de la hanche?

L'articulation de la hanche est sphérique et constituée de deux surfaces articulaires :

- fémorale
- acétabulaire (bassin).

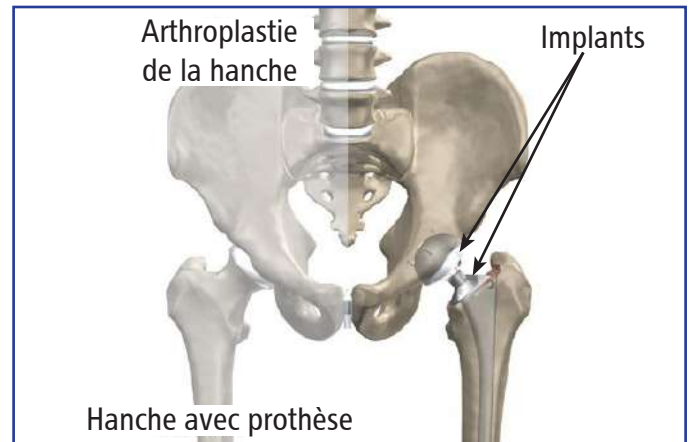
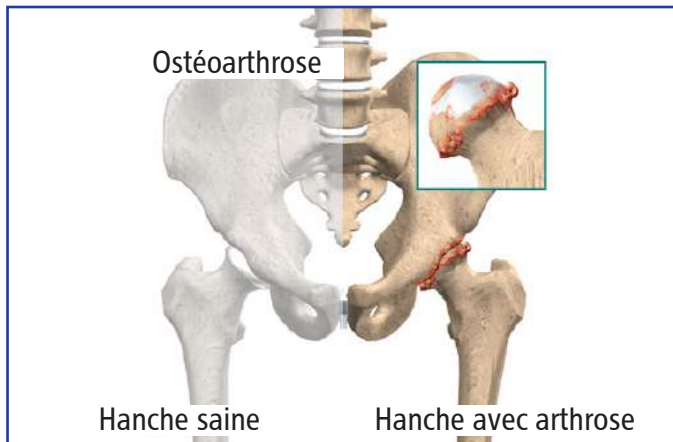
Le fémur est l'os de la cuisse qui va du genou à la hanche pour s'insérer dans le bassin



## Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement de la hanche?

L'arthroplastie de la hanche (la chirurgie de remplacement de la hanche) est une intervention chirurgicale qui consiste à remplacer les surfaces articulaires douloureuses et endommagées de votre hanche par des parties artificielles métalliques et plastiques.

De manière générale, l'arthroplastie est pratiquée lorsque les traitements conventionnels (médicaments et exercices) échouent à soulager la douleur et à améliorer la fonction de l'articulation.



La chirurgie de remplacement de la hanche a quatre objectifs :

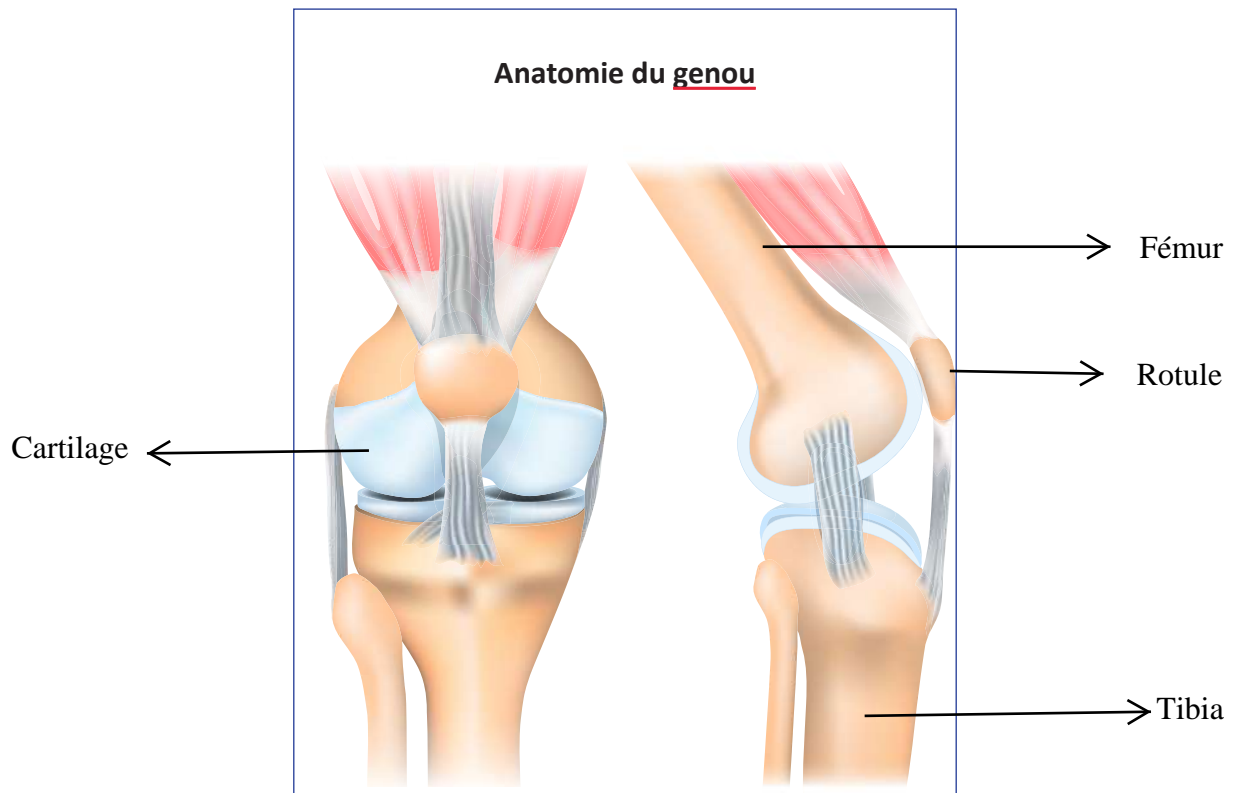
1. supprimer ou diminuer la douleur quand les autres traitements ne sont plus efficaces;
2. améliorer la mobilité des articulations;
3. améliorer le fonctionnement de l'articulation vous permettant ainsi d'augmenter votre autonomie;
4. assurer la stabilité de l'articulation ou corriger une déformation.

## Qu'est-ce que l'articulation du genou?

L'articulation du genou est constituée de trois surfaces articulaires :

1. fémorale (os du fémur dans la cuisse);
2. tibiale (os du tibia dans le mollet);
3. patellaire (os de la rotule).

L'articulation du genou permet au tibia (l'os du mollet) de bouger de l'avant à l'arrière sur le fémur (l'os de la cuisse) pour vous permettre de plier et redresser la jambe.



## Qu'est-ce qu'une chirurgie de remplacement du genou?

La chirurgie de remplacement du genou (arthroplastie du genou) est une intervention chirurgicale qui consiste à remplacer les surfaces articulaires douloureuses et endommagées de votre genou par des parties artificielles métalliques et plastiques.

Il existe deux types de chirurgie de remplacement du genou :

1. Le **remplacement total du genou** consiste à remplacer les surfaces interne et externe de l'articulation du genou. La surface de la rotule peut aussi être remplacée selon son degré d'usure.
2. Le **remplacement unicompartimental du genou** consiste à remplacer uniquement les surfaces cartilagineuses usées d'une seule portion du genou, soit interne ou externe.



Genou sain

Genou arthrosique

Genou avec prothèse

La chirurgie de remplacement du genou a quatre objectifs :

1. supprimer ou diminuer la douleur quand les autres traitements ne sont plus efficaces;
2. améliorer la mobilité des articulations;
3. améliorer le fonctionnement de l'articulation vous permettant ainsi d'augmenter votre autonomie;
4. assurer la stabilité de l'articulation ou corriger une déformation.

## Deux types de séjours

La chirurgie de remplacement du genou ou de la hanche peut comporter **deux types de séjours** :

### 1. Avec une hospitalisation d'une à trois journées.

Si vous êtes opéré un lundi, vous pouvez vous attendre à retourner à la maison le mardi, le mercredi ou le jeudi.

### 2. Sans hospitalisation, soit une chirurgie d'un jour (CDJ).





Il est prévu que vous soyez opéré tôt le matin afin de maximiser vos chances de retour à domicile le jour même. Sauf complication, il n'est pas prévu que vous dormiez à l'hôpital.

Le chirurgien évaluera votre état de santé et vous indiquera quelle situation est la plus appropriée pour vous.

Vous trouverez, dans les pages suivantes, un tableau résumé du parcours de chirurgie de remplacement du genou ou de la hanche, suivi des explications en détail dans le texte.

## Résumé du parcours de chirurgie

Consultez ce guide pour obtenir de plus amples détails sur chacun des éléments.

	<p><b>Tabac</b></p> <p>À cesser 4 semaines avant la chirurgie</p> <p>Pourquoi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire les risques d'infection</li> <li>• Améliorer la guérison osseuse</li> <li>• Améliorer la guérison de la plaie</li> <li>• Améliorer la capacité pulmonaire</li> </ul>	<p><b>Alcool</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À cesser (ou diminuer) 4 semaines avant la chirurgie</li> </ul> <p>Pourquoi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de changer le mode de fonctionnement de certains médicaments</li> <li>• Diminuer les risques d'infection</li> <li>• Améliorer la cicatrisation</li> </ul>	<p><b>Alimentation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopter une saine alimentation</li> <li>• Intégrer des collations nutritives entre les repas</li> <li>• Favoriser les protéines</li> <li>• Rester bien hydraté</li> </ul> <p>Pourquoi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Améliorer la guérison de la plaie</li> <li>• Réduire les risques d'infection</li> <li>• Fournir assez d'énergie et de force musculaire pour bouger après la chirurgie</li> </ul>	<p><b>Exercice physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demeurer actif autant que possible</li> <li>• Faire tous les jours les exercices préparés par l'équipe de professionnels de la physiothérapie, et disponibles dans ce guide</li> </ul> <p>Pourquoi?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter l'endurance et la force musculaire</li> <li>• Favoriser la mobilisation après la chirurgie</li> <li>• Accélérer la récupération après la chirurgie</li> <li>• Contribuer à diminuer l'anxiété</li> </ul>	<p><b>Planifier à l'avance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Transport</li> <li>• Aide pour les repas/épicerie/ménage/lavage</li> <li>• Organisation du domicile sécuritaire</li> <li>• Équipement (marchette, canne, siège de toilette surélevé etc.)</li> <li>• Ajustement de l'équipement à la bonne hauteur</li> </ul>
	<p><b>Rendez-vous en clinique de préadmission</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apporter votre liste de médication à jour, imprimée de la pharmacie</li> <li>• Évaluation de votre état de santé</li> <li>• Consignes données pour la gestion de la médication (cessation ou prise)</li> <li>• Enseignement sur la préparation à votre chirurgie</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Différents examens et analyses seront réalisés (prise de sang, examen radiologie, électrocardiogramme [examen pour le cœur] etc.)</li> <li>• Clarification de vos préoccupations</li> </ul>		
	<p><b>La veille de votre chirurgie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hygiène avec savon doux non parfumé ou Chlorhexidine 4 %</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Préparer votre valise en prenant soin de laisser vos objets de valeur à la maison</li> </ul>		
	<p><b>Le jour de votre chirurgie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À jeun de solide depuis minuit</li> <li>• Liquide clair encouragé jusqu'à 5 h 30</li> <li>• Hygiène avec savon doux non parfumé ou Chlorhexidine 4 % (si non réalisé la veille)</li> <li>• Accueil en chirurgie d'un jour</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Suivre les consignes pour la cessation ou la prise de médication à la maison</li> <li>• Évaluation de votre condition de santé</li> </ul>		
<p>Durée approximative de la chirurgie : 1 h 30 à 2 h</p>					



## Résumé du parcours de chirurgie

Consultez ce guide pour obtenir de plus amples détails sur chacun des éléments.

### Après la chirurgie



#### Salle de réveil Surveillance étroite durant environ 1 heure

##### Chirurgie SANS hospitalisation, chirurgie d'un jour

- Récupération et surveillance sur l'unité de chirurgie d'un jour (variable et habituellement d'une durée d'entre 3 à 6 heures)
- Critères de congés doivent être atteints pour un retour au domicile
- Exercice respiratoire à faire 5 minutes toutes les heures
- Assurez-vous d'avoir un accompagnateur pour la première semaine au domicile.

##### Exercices et mobilisation en chirurgie d'un jour

- Aucune restriction de mouvement. Poids autorisé du côté de la jambe opérée.
- Lever et marche le jour de la chirurgie avec l'équipe médicale.
- Attelle de type Zimmer en place pour 48 heures pour les chirurgie du genou seulement. Exercices à débiter au retrait de l'attelle

##### Chirurgie avec hospitalisation, sur l'unité de soins Séjour de 1 à 3 jours

- Alimentation normale et enrichie en protéines, à prendre assis au fauteuil dès le jour de la chirurgie
- Assurer une bonne hydratation
- Exercice respiratoire à faire 5 minutes toutes les heures

##### Exercice et mobilisation lors de l'hospitalisation

- Aucune restriction de mouvement. Poids autorisé du côté de la jambe opérée.
- Lever et marche le jour de la chirurgie avec l'équipe médicale et 3 fois par jour dès le lendemain.
- Exercices à réaliser dès le jour de la chirurgie selon ce guide (voir la section exercices).
- Exercices pour stimuler la circulation sanguine des jambes à faire 10 fois par heure.
- Visite d'un professionnel de la physiothérapie le lendemain de la chirurgie.

### De retour à votre domicile



#### Suivi CLSC après la chirurgie

Un lien avec le CLSC de votre secteur a été effectué pour le suivi et la prise en charge :

- de la surveillance de votre état général
- du retrait du pansement : entre 7 à 14 jours environ, selon le type utilisé;
- du retrait d'agrafes : environ 14 jours après la chirurgie.

Vous pourriez avoir à vous déplacer au CLSC, selon votre condition médicale.

#### Conduite automobile

- doit ne plus prendre d'opioïde (ex. : morphine ou Hydromorphone);
- si opéré à la jambe gauche : pas de restriction;
- si opéré à la jambe droite : permise 6 semaines après la chirurgie.

#### Exercices et physiothérapie

- exercices proposés dans ce guide à faire de façon autonome;
- l'accompagnement par un professionnel de la physiothérapie est réalisé selon votre secteur résidentiel.
- Si vous demeurez dans le secteur du centre hospitalier, un rendez-vous sera attribué généralement entre 7 à 14 jours après la chirurgie.
- Si vous demeurez hors du secteur du centre hospitalier, la prise en charge sera effectuée par votre CLSC.

#### Hygiène

- Douche : si le pansement est étanche, autorisée dès le lendemain
- Bain : autorisé 4 semaines après la chirurgie

#### Douleur

- Médication à prendre régulièrement selon la prescription et, ensuite, au besoin selon votre douleur.
- Une douleur bien soulagée permettra d'effectuer vos exercices et de bouger
- Application de glace 20 minutes toutes les 2 heures, au besoin.

#### Enflure normale

- Chirurgie du genou : environ 6 mois
- Chirurgie de la hanche : environ 1 à 2 mois

#### Suivi en clinique d'orthopédie

- À la suite d'une chirurgie avec hospitalisation : environ 6 semaines
- À la suite d'une chirurgie sans hospitalisation (chirurgie d'un jour) : environ 2 semaines

#### Reprise du travail

- À discuter avec votre chirurgien selon la nature de votre chirurgie, votre travail et votre évolution.



## Avant tout type de chirurgie

### Comment bien vous préparer en adaptant vos habitudes de vie

Être en meilleure condition de santé avant votre chirurgie viendra influencer directement votre récupération après celle-ci.

Ce processus est réalisé en :

- adoptant une **alimentation saine**;
- faisant de l'**exercice physique**;
- **diminuant ou en cessant votre consommation de tabac et d'alcool**.

Dans les pages suivantes, vous trouverez des informations pertinentes en lien avec chacune de ces habitudes de vie.

### Alimentation

Il est important de bien vous alimenter avant et après une chirurgie pour **aider votre corps à se préparer à l'intervention et à se rétablir par la suite**. Une bonne alimentation vous aidera également à avoir suffisamment d'énergie pour faire vos exercices et reprendre des forces plus rapidement.

Vous pouvez manger ce que vous voulez (sauf avis contraire de votre équipe de soins) tout en respectant certaines recommandations.

1. Favorisez des aliments **riches en protéines** comme :

- viandes;
- poissons;
- volailles;
- oeufs;
- produits laitiers (lait, fromage, yogourt, dessert au lait);
- boissons et desserts de soya;
- noix;
- légumineuses.

Les protéines retrouvées dans votre alimentation aideront à **réparer votre plaie** et sont également impliquées dans la **prévention contre les infections**.





2. Prenez **deux ou trois collations nutritives** en plus de vos trois repas réguliers :

- muffin/craquelins et fromage;
- fruits et fromage;
- ½ sandwich jambon/fromage/œufs/beurre d'arachide;
- yogourt;
- dessert au lait;
- boissons riches en protéines et énergie (lait de poule, lait frappé, smoothie, supplément commercial comme Boost® ou Ensure®).

3. **Buvez des liquides** pour bien vous hydrater. Cependant, évitez de boire de grandes quantités de liquide avant un repas, surtout si cela a tendance à vous couper l'appétit.

Votre équipe de soins évaluera si vous avez besoin d'une consultation avec une nutritionniste avant votre chirurgie.

### **Activité physique - Demeurer actif dans l'attente de votre chirurgie est important**

Les personnes ayant une hanche douloureuse ou un genou douloureux ont souvent peur d'être actives de crainte d'aggraver leur condition. En fait, plusieurs recherches ont démontré que faire de l'exercice peut vous aider à diminuer votre douleur, améliorer votre endurance, votre force musculaire, votre posture, votre équilibre et la santé de votre cœur. Tout cela vous permettra de **recupérer plus rapidement après l'opération**.

Votre réadaptation commence bien avant votre chirurgie. Faire de l'exercice avant la chirurgie pourra vous aider à :

- accélérer la récupération après l'opération;
- améliorer votre endurance, votre force musculaire, votre posture, votre équilibre, votre circulation sanguine et votre santé cardiaque;
- réduire le risque de phlébite et de chute.

Voici ce que vous pouvez faire dès maintenant :

- Essayez la marche, la natation ou la bicyclette stationnaire en respectant votre douleur.
- Évitez les activités mettant trop de stress sur vos articulations : jogging, sauts et accroupissements.
- Commencez par quelques minutes par jour et augmentez graduellement jusqu'à 20 à 30 minutes par jour. Si vous n'avez pas la capacité de faire 30 minutes consécutives, faites l'activité choisie pendant 10 minutes, 3 fois dans la journée.
- **Pratiquez quotidiennement les exercices préparatoires.** (référence annexe 1 pour chirurgie de remplacement de la hanche) (référence annexe 2 pour chirurgie de remplacement du genou)
- Exercez-vous à utiliser une aide à la marche (marchette ou canne). Cela pourrait être conseillé dès maintenant afin de diminuer vos douleurs. (référence annexe 5)





Voici quelques conseils :

- Portez des chaussures qui absorbent les chocs et supportent l'arche plantaire.
- Pour demeurer à un niveau d'entraînement sécuritaire, assurez-vous de pouvoir continuer à parler pendant que vous faites l'activité, sans être à bout de souffle.
- Une douleur articulaire ou musculaire qui dure plus de 2 heures après les exercices ou une fatigue jusqu'au lendemain indique que vous en avez probablement trop fait ou trop vite!

Débuter lentement, votre objectif est d'être actif chaque jour.



## Cessation tabagique



Les complications à la suite d'une chirurgie sont plus fréquentes chez les consommateurs de produits tabagiques. Les substances toxiques présentes dans le tabac affectent la **cicatrisation** et la **capacité à combattre les infections**.

Si vous consommez des produits tabagiques, il est important de cesser dès maintenant.

La cessation tabagique au moins **quatre semaines** avant votre chirurgie vous aidera à **diminuer vos risques de complications** et favorisera donc une **récupération plus rapide**.

Parlez-en à votre équipe soignante. Il existe différentes ressources gratuites pour vous soutenir dans ce processus. C'est une étape difficile, mais il n'est jamais trop tard pour arrêter, peu importe la quantité que vous consommez et le nombre de fois où vous avez tenté d'arrêter.

## Cessation de la consommation d'alcool



L'alcool peut changer le mode de fonctionnement de certains médicaments et compliquer votre rétablissement. Vous devez **diminuer ou arrêter votre consommation d'alcool quatre semaines avant votre chirurgie**.

Si vous buvez au moins trois consommations par jour, n'hésitez pas à en discuter avec votre équipe soignante qui pourra vous diriger vers les services appropriés. Lors d'habitude de **consommation élevée, il peut être dangereux de cesser d'un seul coup**. Une aide pharmacologique et/ou celle d'un intervenant devrait être apportée.

N. B. : Il est important de ne pas boire d'alcool les 24 heures avant votre chirurgie, car cela pourrait affecter votre récupération.

## Les étapes de préparation à votre chirurgie

Vous serez moins mobile après votre chirurgie. Il sera donc important de planifier les points de la liste suivante avant votre arrivée à l'hôpital.

### À planifier à l'avance

Peu importe votre type de séjour, voici une liste de vérifications à faire pour la préparation à votre chirurgie :

- **Vos déplacements**

Si vous êtes opéré en chirurgie d'un jour (CDJ), assurez-vous que quelqu'un puisse vous conduire au centre hospitalier le matin de votre chirurgie et puisse vous y chercher lorsque vous aurez obtenu votre congé de la chirurgie d'un jour. Aucune heure fixe ne peut être déterminée pour le retour. Assurez-vous que votre accompagnateur soit disponible toute la journée.

Si vous êtes hospitalisé après votre chirurgie, assurez-vous que quelqu'un puisse vous conduire au centre hospitalier le matin de votre chirurgie et puisse vous y chercher lors de votre congé dans les 1 à 3 jours qui suivent. Par exemple, si vous êtes opéré le lundi, vous pourriez avoir votre congé le mardi, le mercredi ou le jeudi.

Prévoyez également votre transport pour vos rendez-vous de suivi après la chirurgie.

- **La préparation des repas**

Planifiez à l'avance des repas faciles à préparer ou à réchauffer et placez-les dans le réfrigérateur ou le congélateur.

Le service de « popote roulante », qui offre la livraison de repas sains et nutritifs à coûts abordables, peut également être une option pour vous.

Assurez-vous que votre garde-manger contienne tout ce dont vous aurez besoin lors de votre retour à domicile pour les deux premières semaines.

- **Prévoyez des sacs de glace, de légumes congelés ou procurez-vous des sacs de gel.**

(référence : annexe 3 )

- **Le lavage**

- **L'épicerie**

Il peut être facilitant de trouver une épicerie qui offre un service de livraison ou de commande par Internet.

- **Le ménage**

- **La gestion des animaux de compagnie à la maison**

Trouvez quelqu'un pour garder ou nourrir vos animaux domestiques.



- **Aménagement du domicile**

Enlevez les tapis et les obstacles pour assurer la sécurité de vos déplacements avec votre marchette. Disposez vos meubles de façon à ce que vous puissiez circuler facilement avec une marchette.

Aménagez les pièces de façon à éviter les escaliers. Idéalement, prévoyez un lit au rez-de-chaussée pour les premiers jours. Si vous devez tout de même utiliser les escaliers, assurez-vous d'avoir une rampe d'appui.

Prévoyez de préférence un lit ferme d'une hauteur légèrement plus haute que le pli arrière du genou pour faciliter vos transferts. Un lit trop bas exigera plus d'efforts pour vous relever. Au besoin, surélevez votre lit avec des blocs de bois ou ajoutez un autre matelas.

Placez tous les objets que vous utilisez régulièrement à une hauteur facilement accessible sans avoir à vous pencher ou à monter sur un tabouret (chambre à coucher, cuisine, salle de bain, garde-robe, salle de lavage).

Prévoyez un éclairage adéquat pour la nuit dans votre chambre, les couloirs ainsi que la salle de bain et organisez un espace près du lit pour y garder tout ce dont vous avez besoin la nuit.

Prévoyez un fauteuil avec appuie-bras, dont la hauteur de l'assise peut correspondre à celle du pli du genou.

- **Aménagement de la salle de bain**

Il pourrait être préférable d'aménager votre salle de bain pour faciliter votre retour à domicile.

Installez un siège de toilette surélevé afin de vous aider à vous asseoir et à vous relever de la toilette (facultatif).

Installez des tapis antidérapants à l'intérieur et à l'extérieur du bain ou de la douche.

Installez une douche téléphone dans la baignoire ou dans la douche, au besoin.

Posez des barres fixes au mur (facultatif). N'utilisez jamais les barres à serviettes ou le porte-savon pour vous soutenir.

- **Prévoir les aides techniques**

Plusieurs aides techniques peuvent vous faciliter la vie. Ces aides techniques sont disponibles chez les fournisseurs d'appareils orthopédiques ou dans les pharmacies. Assurez-vous d'avoir ces aides techniques à la maison avant votre entrée à l'hôpital.

- location d'une marchette avec 2 roues et 2 skis

- achat d'une canne

- certains équipements suggérés, au besoin (voir liste d'équipements annexe 4)





## Ajustement de la marchette et de la canne

- L'ajustement de la marchette ou de la canne se fait debout en se tenant droit, avec des souliers à talons plats, pieds légèrement écartés.
- Pour ajuster la hauteur des appuie-mains, laissez tomber le bras le long de la marchette ou de la canne et assurez-vous que l'appuie-main arrive au niveau du pli du poignet.



## Visite à la clinique de préadmission

Vous rencontrerez une infirmière à la clinique de préadmission. Cette rencontre vise à évaluer votre état de santé général. Pour ce rendez-vous, ayez en votre possession **une liste à jour de la médication que vous prenez**.

Demandez à  **votre pharmacie** de vous imprimer cette liste. Vous serez certain qu'elle est à jour.

Actions qui seront effectuées lors de cette visite :

- questionnaire de santé;
- électrocardiogramme (ECG) afin de vérifier l'état de votre cœur;
- contrôle de votre pression artérielle;
- prélèvements sanguins;
- prélèvements dans le nez et dans l'anus (pour le dépistage des bactéries multirésistantes/bactéries présentes dans les hôpitaux);
- radiographie de votre genou ou de votre hanche;
- enseignement sur la chirurgie, comment s'y préparer et s'impliquer;
- évaluation de votre liste de médicaments.

Si vous avez plusieurs problèmes de santé, vous pourriez avoir des **rendez-vous additionnels** avec différents spécialistes ou différents examens variés de plus. Vous pouvez inscrire ceux-ci dans la section *Aide-mémoire* à la fin du guide (page 50).



## La gestion de votre médication

L'infirmière évaluera votre situation et **vous précisera la ligne de conduite** selon les différents médicaments que vous prenez.

- Habituellement, avant votre chirurgie, vous n'avez pas à cesser de prendre votre médication qui sert à **gérer la douleur**.
- Certains médicaments et produits naturels pourraient nuire à votre chirurgie. Il est possible que vous deviez **cesser de les prendre**.

Si vous devez cesser de la médication, l'aide-mémoire que vous trouverez à la page suivante vous aidera à planifier l'arrêt de la médication ciblée.

N'hésitez pas à informer l'infirmière de vos questions

## Aide-mémoire pour la cessation de la médication (à compléter par l'infirmière)

	Jour -7	Jour -6	Jour -5	Jour -4	Jour -3	Jour -2	Jour -1	Jour 0 : CHIRURGIE
	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date	Date
<b>Antiplaquettaires :</b> _____  À arrêter : _____ jours avant la chirurgie								
<b>Anticoagulant :</b> _____  À arrêter : _____ jours avant la chirurgie								
<b>Hormones :</b> _____  À arrêter : _____ jours avant la chirurgie								
<b>Anti-inflammatoire :</b> _____  À arrêter : _____ jours avant la chirurgie								
<b>Autres :</b> _____ _____ _____								



## Changement dans votre état de santé

Si votre état de santé change après votre rendez-vous avec l'infirmière de la clinique préadmission, veuillez aviser votre centre hospitalier.

- Hôpital Charles-Le Moyne  
Communiquez avec le Service d'admission au 450 466-5600.
- Hôpital du Haut-Richelieu  
Communiquez avec la clinique préadmission au 450 359-5000, poste 2354.

## Date de votre chirurgie

Vous recevrez un appel du Service de programmation opératoire entre **une et quatre semaines avant** votre chirurgie pour **fixer la date de votre chirurgie**.

Environ 48 heures avant votre chirurgie, vous recevrez un autre appel pour :

- vous communiquer (ou changer au besoin), l'heure à laquelle vous présenter pour votre chirurgie;
- vous transmettre les consignes en lien avec la préparation opératoire;
- vérifier vos informations personnelles et valider votre historique d'hospitalisations.

## Annulation de votre chirurgie

Si vous êtes malade ou si vous êtes dans l'impossibilité de vous rendre à l'hôpital pour votre chirurgie, veuillez aviser votre centre hospitalier le plus rapidement possible.

- Hôpital Charles-Le Moyne  
Communiquez avec le Service d'admission au 450 466-5600.
- Hôpital du Haut-Richelieu  
Communiquez avec le Service de programmation opératoire au 450 359-5000, poste 2085.

Votre chirurgie peut être retardée ou annulée à tout moment en raison de situations hors du contrôle du personnel du centre hospitalier.

Si tel est votre cas, votre chirurgien reportera celle-ci dès que possible.

## La veille et le matin de votre chirurgie

### Hygiène corporelle

La veille ou le matin de la chirurgie, vous devez vous laver avec un savon à la chlorhexidine 4 % ou un savon doux non parfumé. Il est important de ne pas raser vous-même la zone où vous serez opéré puisqu'une irritation de la zone ou une lésion pourrait compromettre votre chirurgie.

Ne pas appliquer de maquillage le jour de la chirurgie. Ne pas porter de rallonge de cheveux avec attache métallique ou de faux cils.

Assurez-vous également d'avoir retiré votre vernis à ongles vernis en gel ou faux ongles, avant la chirurgie.



## Alimentation

Vous pouvez manger et boire normalement jusqu'à minuit la veille de votre chirurgie.

À partir de minuit, vous devrez être à jeun de nourriture, donc aucun aliment solide n'est autorisé le jour de votre chirurgie.

Cependant, nous vous encourageons à boire des liquides clairs (il faut être capable de voir au travers) jusqu'à 5 h 30 le matin de votre chirurgie.

Voici des exemples de liquides clairs :

eau ou glace ;

- jus clairs sans pulpe (pomme, raisin blanc, canneberge, limonade, etc.) et Gatorade®
- consommé, bouillon de bœuf ou de poulet (sans nouilles ni résidus);
- boissons gazeuses (Sprite®, 7 up®, soda au gingembre);
- Jell-O® et Popsicle®;
- pas de produits laitiers, de jus de légumes, de supplément de type Ensure® ou Boost®, ni de liquide opaque.

La consommation de liquides clairs, dont le jus sans pulpe, jusqu'à 5 h 30 le matin de votre chirurgie, aidera à la prévention des nausées ainsi qu'aux malaises généraux avant votre chirurgie. Le jus clair consommé aidera votre corps à mieux se préparer à la chirurgie pour récupérer plus rapidement.

Si vous présentez une condition médicale particulière qui nécessite un jeûne de liquides clairs le jour de la chirurgie, l'infirmière vous en avisera.



## À apporter à l'hôpital

- ce guide,
- carte d'assurance maladie et carte d'hôpital;
- certificat d'assurance (si vous avez une assurance);
- liste de votre médication à jour, s'il y a eu des changements dans celle-ci depuis votre rencontre avec l'infirmière de la clinique de préadmission;
- formulaire d'absence pour votre employeur (arrêt de travail);
- lunettes et étui, lentilles cornéennes, prothèses dentaires et étui, aides auditives et étui;
- appareil respiratoire (CPAP, BiPAP) bien identifié à votre nom (si vous en avez un);
- marchette **étiquetée à votre nom**.

S'il est prévu que vous soyez **hospitalisé** après votre chirurgie, veuillez apporter également :

- articles personnels : papiers mouchoirs, savon, brosse à dents et dentifrice, désodorisant, serviettes sanitaires, au besoin;
- pyjama, robe de chambre, pantoufles antidérapantes pour circuler dans le couloir.

En vue du retour à la maison, pensez d'arriver à l'hôpital avec des vêtements amples et confortables le matin de l'opération.

L'hôpital n'est pas responsable de vos effets personnels perdus ou volés. Pensez à retirer tous vos bijoux et perçage corporel avant de vous présenter à l'hôpital et à les laisser à la maison. N'apportez pas de carte de crédit ni d'argent.

## À votre arrivée

Vous serez accueilli sur l'unité de chirurgie d'un jour.

Voici à quoi vous pouvez vous attendre en ce début de journée :

- port de la jaquette d'hôpital;
- installation du bracelet d'identité et d'allergie, s'il y a lieu;
- prélèvements sanguins;
- échantillon d'urine chez les femmes en âge de procréer;
- révision sommaire du questionnaire de santé rempli lors de la visite à la clinique de préadmission;
- contrôle des signes vitaux (pression artérielle, fréquence cardiaque, respiration, taux d'oxygène dans le sang et prise de température buccale);
- validation de préparation adéquate avant la chirurgie (jeûne de solide depuis minuit, arrêt de médication, etc.).

## Accompagnateur

Votre accompagnateur pourra assister à la rencontre avec l'infirmière avant la chirurgie. S'il possède un téléphone cellulaire, des messages textes pourront lui être envoyés de façon automatique. Ces messages l'aviseront de votre parcours, notamment de votre départ et de votre retour du bloc opératoire.

Après la chirurgie, votre accompagnateur pourra être à votre chevet en respectant les heures de visites des unités de soins ou, si vous quitter le jour même, lors du congé. Entre-temps, il pourra patienter à la salle d'attente.



## Au bloc opératoire

Vous serez transféré de l'unité de chirurgie d'un jour vers le bloc opératoire en marchant ou sur une civière. Un préposé aux bénéficiaires vous accompagnera.

Une fois arrivé au bloc opératoire, vous rencontrerez toute l'équipe de chirurgie : chirurgien, anesthésiste (le médecin en charge du contrôle de la douleur), inhalothérapeute, infirmière et préposé aux bénéficiaires. N'hésitez pas à leur faire part de vos craintes et de vos préoccupations.

À la suite de la rencontre avec l'anesthésiste, il pourra vous expliquer le type d'anesthésie qu'il aura décidé de pratiquer pour l'opération. **L'anesthésie régionale est l'anesthésie priorisée** pour la chirurgie de remplacement du genou ou de la hanche. Avec ce type d'anesthésie, vous demeurez éveillé, mais le bas de votre corps demeure immobile et engourdi.

Une **anesthésie générale** (être endormi) peut également être réalisée dans de plus rares cas. Elle sera pratiquée seulement si vous présentez des conditions médicales ne permettant pas l'utilisation de l'anesthésie régionale de façon sécuritaire. Dans tous les cas, aucune douleur n'est ressentie.

Lorsque l'opération débutera, on vous couvrira votre corps d'un drap à l'exception du site de chirurgie. Vous ne verrez pas la chirurgie. On vous préparera ensuite pour l'opération en désinfectant le site de la chirurgie.

La durée de l'opération est habituellement d'environ 1 h 30 à 2 h

### Quels sont les risques reliés à l'anesthésie?

Les complications graves sont très **rare**s en anesthésie moderne. Même si on ne peut pas garantir un risque zéro, le risque est minime pour quelqu'un en bonne santé et plus élevé pour un individu très malade. Il varie également en fonction de l'opération. **L'anesthésiste discutera avec vous des risques qui sont propres à votre situation.** Il prendra toutes les précautions nécessaires et **s'assurera de votre sécurité et de votre confort** pendant et après votre opération.

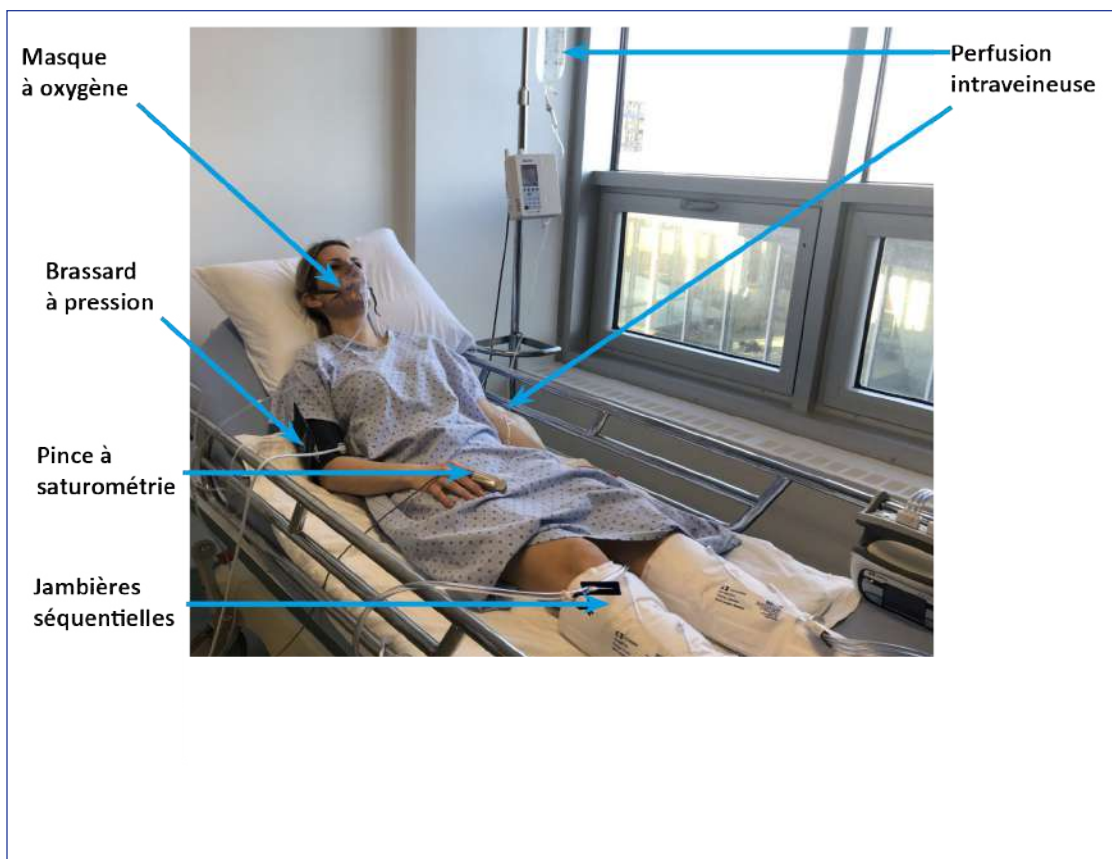
Tout au long de la chirurgie, vous serez sous la surveillance constante de l'équipe médicale.



## À la salle de réveil

Voici une **liste d'éléments** que vous pourriez avoir **sur vous** à votre arrivée à la salle de réveil :

- un masque ou un tube nasal à oxygène;
- une perfusion intraveineuse pour maintenir un volume sanguin adéquat;
- des jambières séquentielles; bas spéciaux qui recouvrent vos mollets, reliées à une pompe qui crée une légère compression intermittente afin de favoriser la circulation sanguine;
- un brassard à pression pour mesurer votre pression artérielle;
- une pince à saturométrie pour mesurer le taux d'oxygène dans votre sang;
- un pansement à la hanche ou au genou selon l'opération effectuée.



Votre **séjour** à la salle de réveil devrait se dérouler de la façon suivante :

- vous resterez au moins 30 minutes à la salle de réveil;
- vos signes vitaux seront pris toutes les cinq minutes;
- votre pansement sera vérifié fréquemment;
- votre douleur sera soulagée par des médicaments



## Après tout type de chirurgie

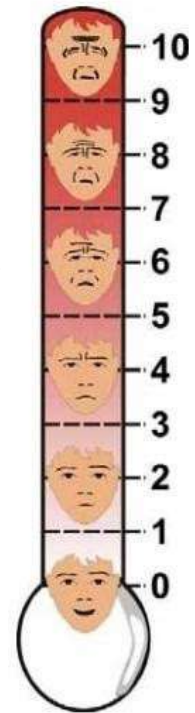
### Le contrôle de la douleur

Pourquoi est-il important de **bien soulager** votre douleur?

- Pour mieux respirer.
- Pour mieux dormir.
- Pour mieux manger.
- Pour bouger plus facilement.
- Pour guérir plus rapidement.

### Soulagement de la douleur

- L'infirmière vous demandera **d'évaluer votre douleur** à l'aide d'une échelle numérique de **0 à 10** (voir image). Sur l'échelle numérique, le chiffre 0 correspond à l'absence de douleur et le chiffre 10 à une douleur insupportable.
- Vous êtes le seul juge de votre douleur.
- Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, les personnes ne réagissent pas tous de la même manière à la douleur.
- Pour un soulagement optimal, il est important de ne pas laisser votre douleur dépasser **4/10**.
- Vous devez **aviser l'infirmière** si la douleur persiste ou augmente subitement.



### Comment votre douleur sera-t-elle soulagée après l'opération?

#### Comprimés antidouleur

Selon votre situation, vous recevrez de l'acétaminophène (Tylenol) et un anti-inflammatoire (Celebrex) à des heures prédéterminées.

- Il est possible que la prise de ces comprimés ne vous soulage pas totalement. Vous pourrez alors recevoir un ou plusieurs autres médicaments pour vous soulager davantage. N'hésitez jamais à aviser l'infirmière de l'augmentation de votre douleur.

\*\* Si, avant votre chirurgie, vous preniez des médicaments contre la douleur, il est possible que votre tolérance aux antidouleurs soit plus grande.

Advenant ce cas, **avisez l'équipe médicale** afin d'utiliser une combinaison mieux adaptée à votre situation. \*\*

#### Bloc nerveux régional

Durant la chirurgie du genou seulement, une injection de médicaments anesthésiants près d'un nerf spécifique peut être réalisée. Cette injection fait en sorte que la partie du corps opérée devient engourdie et insensible. La durée d'efficacité de cette injection est très variable, mais peut se situer entre six et 18 heures. Cette injection contribue à diminuer la douleur après votre chirurgie.



### **Infiltration (injection) d'anesthésiques locaux**

Durant la chirurgie, l'injection d'une combinaison de médicaments contre la douleur peut être réalisée dans les **tissus proches de l'articulation opérée**. La durée d'efficacité de cette injection est variable, mais peut se situer entre six et 18 heures. Cette infiltration contribue à diminuer la douleur après votre chirurgie.

### **Glace**

À la suite de votre chirurgie, vous pouvez appliquer de la glace sur l'articulation opérée. La glace peut être appliquée au besoin, pour une durée de 20 minutes maximum, à intervalle de deux heures entre chacune des applications.

Attention de ne pas mettre la glace directement sur la peau. Cela pourrait créer une brûlure causée par le froid. Enveloppez plutôt la glace dans un linge propre.

N'hésitez pas à en demander au personnel soignant.

### **Enflure**

Il est normal que votre jambe opérée soit plus enflée pendant plusieurs mois.

- Pour la chirurgie de la hanche : un à deux mois.
- Pour la chirurgie du genou : jusqu'à six mois.
- L'enflure peut varier également selon les activités que vous faites.

Pour soulager l'enflure, vous pouvez :

- Élevez votre jambe opérée (entre 20 et 30 cm au-dessus du niveau du cœur) en vous allongeant sur le dos avec un ou deux oreillers placés sous le mollet, et en gardant votre genou allongé.
- Appliquez de la glace de 15 à 20 minutes à intervalle de deux heures entre chacune des applications.





## Critère de congé

Que votre chirurgie soit prévue avec ou sans hospitalisation, vous devez répondre à certaines conditions pour assurer un retour au domicile sécuritaire.

Les éléments suivants sont essentiels :

- signes vitaux (pression artérielle, pouls, respiration et taux d'oxygène dans le sang) normaux;
- douleur bien soulagée;
- premier lever et marche avec marchette avec un professionnel de l'équipe médicale bien toléré;
- hydratation bien tolérée;
- alimentation normale bien tolérée;
- peu ou pas de nausée;
- saignement contrôlé;
- urine spontanée.



## Exercices respiratoires

Les exercices respiratoires aident grandement à la **prévention des complications pulmonaires** après une chirurgie. Ils améliorent **l'expansion pulmonaire** et favorisent **une meilleure oxygénation**. Ils vous permettent donc de mieux respirer et d'évacuer le mucus de vos poumons.

### Avec votre spiromètre

- Appuyez vos lèvres autour de l'embouchure de l'appareil.
- Inspirez profondément (aspirez comme avec une paille) et maintenez la boule vers le haut pendant trois secondes.
- Retirez l'embouchure de votre bouche. Expirez doucement.
- Prenez quelques secondes de repos et reprenez l'exercice.

Il est possible que cet exercice provoque de la toux, ce qui est souhaitable. Cela permettra d'évacuer le mucus de vos poumons et dégagera vos voies respiratoires.

Répétez l'exercice environ **10 fois par heure, pendant vos périodes d'éveil**.



### Sans votre spiromètre

Assoyez-vous le dos appuyé au dossier de la chaise et les mains sur le ventre. Inspirez par le nez en gonflant le ventre sous vos mains, puis expirez lentement par la bouche en contractant les muscles du ventre sous vos mains. Répétez l'exercice environ **10 fois par heure, pendant vos périodes d'éveil**.



## Élimination

Toujours dans l'objectif de vous mobiliser rapidement, pensez à utiliser la salle de bain pour votre élimination au lieu de la chaise d'aisance (toilette portative) ou l'urinoir.

Il est possible que vous ayez de la difficulté à uriner après votre chirurgie. N'hésitez pas à en aviser l'infirmière qui pourra mesurer l'urine présente dans votre vessie et la vider à l'aide d'une sonde au besoin.

## Après une chirurgie SANS hospitalisation (chirurgie d'un jour)

Votre récupération se fera sur l'unité de chirurgie d'un jour. La période de récupération après la chirurgie peut varier grandement d'un individu à l'autre, mais se situe généralement **entre trois et six heures**. Durant cette période, le personnel soignant vous surveillera étroitement jusqu'à ce que vous puissiez retourner à votre domicile selon les critères de congé.

Assurez-vous d'avoir quelqu'un à la maison avec vous pour la première semaine après la chirurgie.

Pour la chirurgie de remplacement du genou seulement, vous aurez en place une attelle de type de Zimmer. Cette attelle aide votre genou à demeurer au repos et limite le risque de chute. Cela favorise un premier lever plus rapidement et sécuritaire tout en assurant que votre jambe puisse être bien supportée. **Vous devrez garder cette attelle pour 48 heures, jour et nuit.**



## Après une chirurgie AVEC hospitalisation

Les chambres sont généralement disponibles en fin de journée. Vos proches pourront venir vous visiter durant les heures de visite de l'unité de soins où vous serez hospitalisé. Le personnel du Service d'admission pourra les renseigner sur le numéro de chambre qui vous aura été attribué à la suite de votre chirurgie. Vos effets personnels pourront alors vous être acheminés dès votre arrivée.

La surveillance de l'évolution de votre condition médicale sera alors poursuivie sur l'unité de soins.

### Exercices

Dès votre réveil, avant même de vous lever debout, vous devrez effectuer certains exercices simples, mais très efficaces.

#### Exercices pour stimuler la circulation sanguine des jambes

- Tirez vos orteils et vos pieds vers vous et ensuite pointez-les vers le bas aussi loin que possible.
- Profitez de vos périodes d'éveil pour répéter l'exercice 10 fois par heure.





## Dès le jour de la chirurgie

Voici les objectifs que vous devrez atteindre :

### 1. Bougez le plus rapidement possible.

- Une fois votre chirurgie terminée, il est très important de **bouger rapidement et régulièrement**. Cela permet de **prévenir** plusieurs **complications** postopératoires, telles que les caillots sanguins, la pneumonie et l'affaiblissement des muscles.
- Faites **un premier lever et marchez sur une courte distance**.
- Un membre du personnel de l'équipe soignante vous aidera à vous lever, à vous asseoir au bord du lit et à **marcher le premier jour**.
- Vous n'aurez **aucune restriction de mouvement**, sauf exception d'avis médical contraire.
- Utilisez votre **aide technique à la marche (marchette) en tout temps**.
- Lorsque vous êtes assis ou couché au lit, changez de position toutes les deux heures lorsque vous êtes éveillé.

### 2. Faites les **exercices respiratoires et de circulation des jambes**.

### 3. Favorisez **l'utilisation de la salle de bain**, plutôt que la chaise d'aisance.

### 4. Prenez votre **repas assis au fauteuil**.

Dès le soir même de votre chirurgie, vous pourrez manger. Une alimentation riche en protéines, incluant des collations et des boissons, vous sera offerte tout au long de votre séjour. Assurez-vous de boire suffisamment de liquide également en évitant les grandes quantités avant les repas pour ne pas couper votre appétit. Bien manger contribuera à favoriser une meilleure récupération.



## Le lendemain de la chirurgie et jusqu'au congé

Rappelez-vous que durée d'hospitalisation peut varier entre un et trois jours. Donc, vous pourriez retourner à la maison dès le lendemain de la chirurgie, selon l'évolution de votre état.

Les objectifs du lendemain de la chirurgie, jusqu'au congé :

### 1. Bougez régulièrement.

- Il est essentiel de bouger pendant votre séjour. La marche est une bonne activité. Marchez souvent (**minimalement trois fois par jour**), sur de courtes distances et augmentez graduellement.
- Vous n'aurez **aucune restriction de mouvement**, sauf exception d'avis médical contraire.
- Utilisez votre **aide technique à la marche (marchette) en tout temps**.
- Lorsque vous êtes assis ou couché au lit, changer de position toutes les deux heures lorsque vous êtes éveillé.

### 2. Continuez à faire vos **exercices de respiration et de circulation des jambes**.

### 3. **Faites le programme d'exercices proposé en physiothérapie. (référence annexes 1 et 2)**

Pendant votre hospitalisation, si vous avez une visite d'un physiothérapeute, il pourra vous proposer des exercices plus spécifiques à votre condition. Faites les exercices à la fréquence proposée.

### 4. Favoriser l'**utilisation de la salle de bain**, plutôt que la chaise d'aisance, si possible










### 5. Prenez **vos trois repas par jour assis au fauteuil**.

Le fait de manger des repas et collations riches en protéines contribuera à favoriser une meilleure récupération.





# Objectifs quotidien à la suite d'une chirurgie avec hospitalisation pour le remplacement du genou ou de la hanche

	Le jour de la chirurgie : au retour de la salle d'opération	Le lendemain de la chirurgie : jusqu'au congé
<b>Alimentation et hydratation</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre vos repas assis dans la chaise.</li> <li>Respecter la diète enrichie de protéines (récupération améliorée après la chirurgie) selon tolérance.</li> <li>Bonne hydratation.</li> <li>Boire le supplément protéiné Ensure®.</li> <li>Solité en place (hydratation intraveineuse) jusqu'au moment où l'hydratation (prise de liquide) et l'alimentation soient bien tolérées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre vos repas assis dans la chaise.</li> <li>Respecter la diète enrichie de protéines (récupération améliorée après la chirurgie) selon tolérance.</li> <li>Bonne hydratation.</li> <li>Boire le supplément protéiné Ensure®.</li> <li>Solité en place (hydratation intraveineuse) jusqu'au moment où l'hydratation (prise de liquide) et l'alimentation soient bien tolérées.</li> </ul>
<b>Élimination</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous lever pour aller à la salle de bain. Éviter l'utilisation de l'urinoir et de la bassine.</li> <li>Après avoir uriné, aviser l'équipe soignante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous lever pour aller à la salle de bain. Éviter l'utilisation de l'urinoir et de la bassine.</li> <li>Après avoir uriné, aviser l'équipe soignante.</li> </ul>
<b>Exercices circulatoires</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bouger les jambes et les chevilles 10 fois par heure lorsque vous êtes éveillé.</li> <li>Porter Jambières séquentielles de compression aux 2 jambes lorsque vous êtes au lit (bas spéciaux qui recouvrent les mollets et créent une légère compression intermittente).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bouger les jambes et les chevilles 10 fois par heure lorsque vous êtes éveillé.</li> <li>Porter Jambières séquentielles de compression aux 2 jambes lorsque vous êtes au lit (bas spéciaux qui recouvrent les mollets et créent une légère compression intermittente).</li> </ul>
<b>Mobilisation</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucune restriction de mouvement sauf exception d'avis médical contraire.</li> <li>Vous lever au fauteuil, avec assistance, le plus tôt possible.</li> <li>Marcher dans le corridor avec assistance, le plus tôt possible.</li> <li>Lorsque vous êtes au lit et éveillé, changer de position toutes les deux heures.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aucune restriction de mouvement sauf exception d'avis médical contraire.</li> <li>Vous lever au fauteuil 3 fois par jour.</li> <li>Marcher dans le corridor minimalement 3 fois par jour, sur de courtes distances.</li> <li>Bouger le plus souvent possible selon la tolérance</li> <li>Lorsque vous êtes au lit et éveillé, changer de position toutes les deux heures.</li> </ul>
<b>Exercices respiratoires</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire les exercices de respirations et de spirométrie incitative durant 5 minutes toutes les heures lorsque vous êtes éveillé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire les exercices de respirations et de spirométrie incitative durant 5 minutes toutes les heures lorsque vous êtes éveillé.</li> </ul>
<b>Hygiène et habillement</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire vos soins d'hygiène au lavabo (avec assistance, au besoin).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Faire vos soins d'hygiène au lavabo (avec assistance, au besoin).</li> </ul>
<b>Douleur</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>En présence de douleur, aviser l'infirmière.</li> <li>Prévoir la prise d'antidouleur avant la mobilisation.</li> <li>Vous mobiliser selon les recommandations diminue l'apparition de la douleur.</li> <li>Appliquer de la glace durant 20 minutes toutes les 2 heures, au besoin.</li> <li>Surélever votre jambe opérée lorsque vous vous reposez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En présence de douleur, aviser l'infirmière.</li> <li>Prévoir la prise d'antidouleur avant la mobilisation.</li> <li>Vous mobiliser selon les recommandations diminue l'apparition de la douleur.</li> <li>Appliquer de la glace durant 20 minutes toutes les 2 heures, au besoin</li> <li>Surélever votre jambe opérée lorsque vous vous reposez.</li> </ul>
<b>Planification du départ</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valider la date du congé auprès de l'infirmière.</li> <li>Confirmer la disponibilité de votre accompagnateur et vos proches pour le retour à la maison.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Valider la date du congé auprès de l'infirmière.</li> <li>Confirmer la disponibilité de votre accompagnateur et vos proches pour le retour à la maison.</li> </ul>
<b>Plaie et pansement</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pansement opératoire en place.</li> <li>Pour la chirurgie de remplacement du genou : possibilité d'avoir un coussin sous le genou pour une durée de 3 à 4 heures après la chirurgie.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pansement opératoire en place.</li> </ul>

## Retour à domicile

### Pour une chirurgie SANS hospitalisation (chirurgie d'un jour)

#### Les objectifs du jour de votre chirurgie

À votre retour à domicile, il sera très important de **bouger régulièrement**. Cela permet de **prévenir** plusieurs **complications postopératoires**, telles que les caillots sanguins, la pneumonie et l'affaiblissement des muscles.

#### Les objectifs du lendemain de votre chirurgie et des jours suivants

**1. Bouger régulièrement pour participer à vos activités quotidiennes.**

**2. Pour la chirurgie de la hanche seulement : commencer votre programme d'exercices.**

Il est essentiel de débiter, dès ce jour, le programme d'exercices (référence annexe 1). Vous devrez suivre ce programme pendant les deux premières semaines suivant votre chirurgie.

**Pour la chirurgie du genou :** Retirer l'attelle de type de Zimmer 48 heures après la chirurgie et commencer les exercices. Il est essentiel de commencer, dès le retrait de l'attelle, le programme d'exercices (référence annexe 2). Vous devrez suivre ce programme pendant les deux premières semaines suivant votre chirurgie.

### Pour tout type de chirurgie

#### Douleur

- La douleur ou l'inconfort après votre chirurgie est normal et temporaire. Il faut cependant surveiller si elle augmente spontanément ou si vous n'arrivez pas à la soulager.
- Le soulagement de votre douleur demeure un élément important de votre rétablissement.
- Lorsque possible, priorisez la prise d'acétaminophène (Tylenol®) ou vos anti-inflammatoires prescrits pour soulager votre douleur.
- Toutefois, si votre douleur n'est toujours pas contrôlée après cela, ajoutez la prise des autres médicaments prescrits, soit l'analgésie opioïde : tramadol, hydromorphone ou morphine.
- Prenez votre médication pour la douleur en prévision d'une activité importante, soit environ 30 à 60 minutes avant celle-ci, afin de limiter son apparition.
- Après chacune de vos séances d'exercices, si vous ressentez de la douleur, appliquez de la glace sur la hanche ou le genou opéré pour réduire la douleur ou l'inflammation. La glace peut être appliquée au besoin, pour une durée de 20 minutes maximum, à intervalle de deux heures entre chacune des applications.
- La douleur semble souvent plus intense en soirée en raison de la fatigue de la journée.
- Le sommeil est également un élément important de votre guérison. Prenez la médication au coucher si votre douleur semble vous empêcher de dormir.
- Le fait de surélever le membre opéré vous aidera à diminuer l'inflammation et la douleur, en vous allongeant sur le dos avec un ou deux oreillers placés sous le mollet, et, en gardant votre genou allongé.
- Portez une attention particulière à votre élimination intestinale. La prise régulière d'analgésie opioïde peut causer de la constipation.



## Prévention de la constipation

Afin de prévenir la constipation, nous vous conseillons d'accorder une attention particulière à :

- **Votre hydratation**

Assurez-vous de bien vous hydrater. Si vous n'avez pas de contre-indication médicale, vous pouvez consommer 1,5 litre de liquide ou plus par jour.

- **Votre alimentation**

Favorisez une alimentation riche en fibres si vous n'avez pas de contre-indication médicale. Les aliments riches en fibres alimentaires sont les fruits, les légumes, les céréales et les légumineuses.

- **Votre mobilisation**

L'activité physique stimule les intestins. Plusieurs types d'exercices sont efficaces, par exemple la marche.

Il est possible que votre chirurgien vous ait prescrit un médicament contre la constipation. Ce médicament ramollit les selles ou stimule l'activité intestinale. Il existe également des solutions alternatives en pharmacie comme du Lax-A-Day<sup>MD</sup>, Restoralax<sup>MD</sup>, lavements ou suppositoires. Vous pouvez demander conseil à votre pharmacien.

## Activités de la vie quotidienne

### Marcher

Dès le retour de votre chirurgie, vous commencerez à marcher avec l'aide de votre marchette. Votre endurance à la marche s'améliorera avec la pratique. Il est recommandé de faire plusieurs séances de marche sur de courtes distances. Augmentez progressivement la durée de vos périodes de marche jusqu'à ce que vous atteigniez votre niveau habituel d'activité.

Visez un objectif de 30 minutes d'activité par jour que vous pouvez répartir en plusieurs séances.

Utilisez le soutien de votre aide à la marche (marchette, canne) jusqu'à ce que votre membre opéré soit plus fort.

### En position couchée

#### Pour vous lever du lit

1. Assoyez-vous lentement en vous aidant de vos avant-bras et de vos coudes, puis de vos mains.
2. Pivotez sur les fesses pour sortir les jambes sur le côté du lit. Vous pouvez placer le membre inférieur non opéré sous la jambe opérée pour supporter celle-ci jusqu'au moment où vous serez capable de soulever votre jambe opérée sans aide.
3. Glissez-vous lentement sur le bord du lit jusqu'à ce que le pied de la jambe saine puisse prendre appui au sol et ensuite avancez le pied de la jambe opérée.
4. La marchette étant bien en place devant vous, levez-vous en vous poussant du lit avec les mains. Ne portez les mains à la marchette qu'une fois bien redressé.



#### Pour vous coucher

1. Assoyez-vous lentement sur le bord du lit en vous aidant avec les bras. Reculez les fesses le plus possible.
2. Vous pouvez placer le membre inférieur non opéré sous la jambe opérée (au besoin) pour supporter celle-ci et pivotez sur les fesses pour remonter les jambes.
3. Descendez sur le dos lentement en utilisant vos mains, vos coudes et vos avant-bras.

### En position assise

La chaise doit avoir des appuie-bras et l'assise doit être plus haute que le pli arrière du genou. Évitez de vous asseoir sur des canapés bas ou mous.

#### Pour vous asseoir

1. Sentez la chaise derrière vos genoux. Étendez la jambe opérée vers l'avant en gardant le genou légèrement plié.
2. Placez vos mains sur les appuie-bras de la chaise, une main à la fois, et assoyez-vous lentement en prenant appui sur vos mains. Évitez de vous laisser tomber.





### **Pour vous relever**

1. Approchez les fesses près du bord de la chaise. Étendez la jambe opérée vers l'avant en gardant le genou légèrement plié.
2. Placez vos mains, une à la fois, sur les appuie-bras et soulevez-vous lentement sans vous donner d'élan. Ne tentez jamais de vous lever en tirant sur la marchette, celle-ci n'étant pas fixée au sol, vous retomberiez vers l'arrière.
3. Dès que vous êtes bien en équilibre sur la jambe non opérée, placez une main sur la marchette pour vous aider à vous relever complètement.

### **Les escaliers**

Monter ou descendre les escaliers est possible après votre chirurgie, à condition de respecter certaines règles de base tant que vous aurez de la douleur ou que vous serez faible. Prévoyez l'aide de l'accompagnateur pour monter et descendre la marchette.

#### **Pour les monter**

Utilisez toujours 2 appuis : 1 main courante et 1 aide technique (canne/béquille) ou 2 mains courantes.

Posez la jambe non opérée sur la marche. Poussez sur les appuis et transférez votre poids sur votre jambe opérée selon tolérance. Montez la canne (ou les béquilles) et la jambe opérée simultanément sur la même marche en vous supportant avec vos mains.

Répétez cette séquence de mouvements pour chacune des marches à monter : jambe saine, canne (ou béquilles) avec jambe opérée sur la même marche; jambe saine, etc.

#### **Pour les descendre**

Descendez la jambe opérée en premier et la canne (ou les béquilles) sur la marche en vous appuyant. Descendez la jambe saine sur la même marche que la jambe opérée.

Répétez cette séquence de mouvements pour chacune des marches à descendre : canne (ou béquilles) avec la jambe opérée puis jambe saine sur la même marche; canne et jambe opérée.

### **La salle de bain**

Utilisez un siège de toilette surélevé.





## Le transfert à l'auto (prévoir une vidéo)

Placez-vous sur le pavé, et non sur le trottoir.

Assurez-vous que le siège soit reculé et incliné avant d'entrer dans le véhicule. Recouvrez l'assise du siège de la voiture d'un sac de plastique afin de rendre la surface plus glissante (cela facilitera le transfert).

Approchez-vous du siège, dos à l'auto, avec votre marchette. Placez une main sur le dossier du siège et l'autre sur la fenêtre baissée ou sur l'assise du siège (jamais sur la porte du véhicule).

Assoyez-vous sur le siège et glissez-vous jusqu'à ce que vos genoux soient bien soutenus par le siège. Entrez vos jambes une à la fois dans la voiture, en prenant soin de maintenir un bon alignement de la jambe opérée. Procédez à l'inverse pour descendre de voiture en commençant par abaisser le dossier du siège et par reculer le siège.

## Conduite automobile

- Vous ne pouvez pas conduire votre automobile quand vous consommez des médicaments opioïdes pour contrôler votre douleur.
- Si vous ne prenez plus de médication opioïde et que vous avez été opéré pour une jambe gauche, il n'y a pas de restriction.
- Si vous ne prenez plus de médication opioïde et que vous avez été opéré pour une jambe droite, vous devez attendre six semaines avant de reprendre la conduite automobile.

La Société d'assurance automobile du Québec (SAAQ) indique dans ses documents que, pour conduire de façon sécuritaire, une personne « doit pouvoir tourner le volant sur toute son amplitude et faire fonctionner les commandes du véhicule avec aisance, rapidité et précision, notamment en cas d'urgence et simultanément lorsque requis



## Vêtements

Pendant les journées qui suivent votre chirurgie, il est recommandé d'utiliser une pince de préhension à long manche, un chausse-pied et des flâneurs. Lorsque vous enfiler un sous-vêtement, enfiler-le d'abord par la jambe opérée et, lorsque vous vous déshabillez, retirez d'abord vos vêtements par votre jambe non opérée.

## Reprise des activités sportives

Reprenez graduellement vos activités quotidiennes selon votre tolérance. N'hésitez pas à demander de l'aide à vos proches, au besoin. Lorsque vous ne ressentirez plus de douleur et que votre plaie sera guérie, vous pourrez reprendre tranquillement la majorité de vos activités habituelles.

- Il est possible que vous ressentiez de la raideur ou de l'inconfort lorsque vous ferez de nouvelles activités ou de nouveaux exercices. Vous ne devriez pas avoir mal lorsque vous faites de l'exercice. Commencez doucement et augmentez progressivement.
- Pendant les trois premiers mois, évitez les efforts physiques et les sports intenses. Discutez du moment de la reprise de ces sports avec votre orthopédiste.

### **NE PAS OUBLIER!**

**Il est normal de se sentir fatigué après une chirurgie.**

**Reposez-vous après chaque activité, mais gardez en tête que de ne pas bouger assez et de rester sédentaire peuvent nuire à votre récupération.**





## Plaie et pansement

- Votre plaie devrait être d'environ 10 à 15 cm (4 à 6 pouces). Il se peut que la sensibilité autour de votre cicatrice ne soit pas la même qu'ailleurs pendant plusieurs semaines. C'est normal causé par la coupure de petits nerfs durant la chirurgie. La sensibilité devrait revenir à la normale d'ici quelques mois à un an.
- Le pansement qui couvre votre plaie sera **retiré environ 7 à 14 jours après votre chirurgie**, et ce, en fonction du type utilisé. Votre plaie restera à l'air libre ensuite.
- Les agrafes seront **retirées environ 2 semaines après votre chirurgie**. Des diachylons de rapprochement seront alors installés. Ceux-ci tomberont par eux-mêmes. S'ils ne sont pas tombés après 10 jours, vous pouvez les retirer délicatement.

## Prévention des infections

Toute infection que vous pourriez contracter a le potentiel d'éventuellement infecter votre prothèse. Ce risque demeure toutefois **faible**. Pour prévenir les infections, il est recommandé de prendre un traitement d'antibiotiques avant **certains** examens médicaux ou chirurgies. Pensez à **aviser votre médecin** que vous êtes porteur d'une prothèse. Il pourra alors évaluer la procédure, le risque associé selon votre condition médicale et vous prescrire un **traitement d'antibiotiques** au besoin.

## Hygiène

### La douche

- La douche est autorisée dès le lendemain de la chirurgie avec le pansement tant qu'il reste étanche et que l'incision n'est pas mouillée. Si vous croyez qu'il serait trop difficile de ne pas mouiller le pansement, veuillez simplement vous abstenir de prendre une douche pour la durée que le pansement sera en place.
- Si votre plaie est à l'air, vous pouvez prendre une douche si elle ne coule pas.

### Le bain

- Le bain est autorisé quatre semaines après la chirurgie.

### Le rasage

- Vous pouvez raser votre jambe opérée après la chirurgie.

**\*\* Notez aussi qu'il est interdit d'aller dans une piscine ou dans un spa pour les quatre semaines suivant votre chirurgie. \*\***





## Alimentation

### Diète à votre goût

Il est important de maintenir une bonne alimentation après la chirurgie. Cela favorisera un meilleur rétablissement.

Favorisez les aliments riches en protéines comme :

- viandes;
- poissons;
- volailles;
- oeufs;
- produits laitiers (lait, fromage, yogourt, dessert au lait);
- boisson et desserts de soya;
- noix;
- légumineuses.

Prenez deux ou trois collations nutritives en plus de vos trois repas réguliers :

- muffin/craquelins et fromage;
- fruits et fromage;
- ½ sandwich jambon/fromage/œufs/beurre d'arachide;
- yogourt;
- dessert au lait;
- boissons riches en protéines et énergie (lait de poule, lait frappé, smoothie, supplément commercial comme Boost® ou Ensure®).

### La convalescence et la reprise du travail

- La période de convalescence peut être grandement différente d'une personne à l'autre. Elle dépend aussi de votre type de chirurgie et de votre évolution.
- La convalescence d'une chirurgie de la hanche sera plus rapide. Dès le lendemain, vous pourrez ressentir une différence.
- La convalescence d'une chirurgie du genou peut être plus longue. Vous pouvez estimer un retour à la vie normale entre trois et six mois.
- La reprise du travail est à discuter avec votre chirurgien selon la nature de votre chirurgie, votre type d'emploi et votre évolution.



## Les suivis après votre chirurgie

Il est recommandé de prendre votre **médication pour la douleur** (en priorisant la prise d'acétaminophène [Tylenol®] ou vos anti-inflammatoires) **de 30 à 60 minutes avant vos rendez-vous**, en prévision des déplacements et activités à effectuer.

### CLSC

Un lien avec le **CLSC de votre secteur résidentiel** sera fait afin d'effectuer un suivi de votre état général, assurer le retrait du pansement et des agrafes. Le CLSC n'offre pas de façon automatique le service à domicile. Vos rendez-vous pourraient être en externe, selon votre condition médicale.

### Professionnel de la physiothérapie

L'accompagnement par un **professionnel de la physiothérapie est réalisé selon votre secteur résidentiel**.

- Si vous demeurez dans le secteur du centre hospitalier, vous aurez un rendez-vous approximativement dans les 7 à 14 jours suivant la chirurgie.
- Si vous demeurez hors du secteur de l'hôpital, votre CLSC sera responsable de votre prise en charge avec un professionnel de la physiothérapie.

### Clinique d'orthopédie

Vous aurez un rendez-vous de suivi à la clinique d'orthopédie.

- Si vous avez subi une chirurgie **SANS** hospitalisation (chirurgie d'un jour), vous pouvez vous attendre à obtenir votre rendez-vous environ deux semaines après votre chirurgie.
- Si vous avez subi une chirurgie **AVEC** hospitalisation, vous pouvez vous attendre à obtenir votre rendez-vous environ six semaines après votre chirurgie.

## Quand consulter?

**Veillez appeler la clinique d'orthopédie du centre hospitalier où vous avez été opéré :**

- Hôpital Charles-Le Moyne :  
450 466-5000, poste 3166  
Lundi au vendredi : 8 h à 17 h  
Samedi et dimanche : 8 h à 15 h
- Hôpital du Haut-Richelieu :  
450 359-5000, poste 2162  
Lundi à vendredi : 8 h à 17 h  
Samedi et dimanche : 8 h à 12 h

- Si vous présentez un ou plusieurs **signes d'infection** de votre plaie comme :
  - \* augmentation de la rougeur excessive;
  - \* **ouverture** de votre plaie;
  - \* écoulement de liquide (vert, jaune ou pus) au niveau de votre incision;
  - \* **fièvre** (température de plus de 38,5° C ou 101 °F, température prise 30 minutes après avoir bu ou mangé) depuis plus de 24 heures;
  - \* **frissons**.
- Si votre plaie saigne, c'est-à-dire si vous remarquez une progression du sang sur votre pansement ou vous visualisez directement le saignement sur votre plaie à l'air libre.
- Si vous présentez une **douleur qui augmente** malgré la prise d'analgésiques et/ou **qui n'est pas soulagée** par la médication.
- Si vous présentez un signe de thrombophlébite (caillot dans un vaisseau sanguin) :
  - \* nouvelle douleur persistante au mollet augmentée par l'activité ou par le toucher du mollet.

**Présentez-vous à l'urgence** la plus proche de votre domicile.

- Si vous présentez des signes d'embolie pulmonaire (caillot dans un vaisseau sanguin du poumon) :
  - \* douleur dans la poitrine;
  - \* respiration difficile ou sifflante;
  - \* essoufflement, même au repos;
  - \* sueurs inexplicables;
  - \* confusion;
  - \* point (crampe) à l'épaule lors d'une respiration profonde.

**Si l'urgence est trop importante, composez le 9-1-1.**

## Annexe 1

### Programme d'exercices : remplacement de la hanche

Ce programme d'exercice est recommandé en phase préopératoire et après la chirurgie.

- Faites les exercices 2 ou 3 fois par jour, **selon tolérance**.
- Assurez-vous d'être détendu et respirez profondément.
- Posture : Assurez-vous que le poids soit égal sur vos jambes en position debout et sur vos fesses en position assise. Votre jambe doit être **parfaitement alignée** en tout temps avec votre hanche, votre genou et votre pied.



Si la douleur augmente, diminuez le nombre de répétitions ou l'amplitude du mouvement.

Il est NORMAL de ressentir un inconfort pendant les exercices, mais il doit diminuer APRÈS les exercices (soit environ 30 minutes après).

#### 1. Flexion de la hanche

Couché sur le dos ou en position demi-assise, glissez le pied vers la fesse pour plier le genou, exécutez selon tolérance.

Au besoin, aidez-vous d'une serviette sous la cuisse ou d'une courroie sous le pied.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.

#### 2. Abduction de la hanche

1. Écartez votre jambe opérée le plus loin possible en la glissant sur le lit, sans tourner le pied et sans bouger le bassin.
2. Ramenez votre jambe opérée vers le centre sans bouger le bassin ni dépasser la ligne du milieu.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.



### 3. Pont

Couché sur le dos, genoux pliés, serrez les fesses le plus fort possible et soulevez lentement votre bassin, selon votre capacité. Ne faites cela que si l'appui sur votre jambe opérée est permis.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.



### 4. Renforcement de la cuisse

Couché sur le dos, en position demi-assise ou assise, poussez le genou opéré dans le matelas et tirez le pied vers le nez, contractez bien la cuisse.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.



### 5. Extension du genou

Assis une chaise (ou au bord du lit), levez le pied en tirant les orteils vers vous pour étendre votre jambe le plus possible. Ne décollez pas la cuisse de la chaise.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.



### 6. Renforcement du haut du corps

Assurez-vous que votre poids soit réparti également sur vos 2 fesses en position assise. Poussez les mains sur les appuie-bras pour soulever vos fesses de la chaise.

Tenez 3 à 5 secondes sans bloquer votre respiration et redescendez lentement.



## Annexe 2

### Programme d'exercices : remplacement du genou

Ce programme d'exercice est recommandé en phase préopératoire et après la chirurgie.

- Faites les exercices 2 ou 3 fois par jour, **selon tolérance**.
- Assurez-vous d'être détendu et respirez profondément.
- Posture : Assurez-vous que le poids soit égal sur vos jambes en position debout et sur vos fesses en position assise. Votre jambe doit être **parfaitement alignée** en tout temps avec votre hanche, votre genou et votre pied.



Si la douleur augmente, diminuez le nombre de répétitions ou l'amplitude du mouvement.

Il est NORMAL de ressentir un inconfort pendant les exercices, mais il doit diminuer APRÈS les exercices (soit environ 30 minutes après).

#### 1. Flexion du genou ou de la hanche

Couché sur le dos ou en position demi-assise, glissez le pied vers la fesse pour plier votre genou.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.



#### 2. Renforcement de la cuisse

En position demi-assise ou couchée, poussez le genou de la jambe opérée dans le matelas tout en retroussant votre pied et vos orteils vers vous. Contractez bien votre cuisse.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.



#### 3. Étirement des muscles à l'arrière du genou

Faites le même exercice que celui expliqué au numéro 3 en plaçant un petit rouleau de serviette sous la cheville.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.

#### 4. Extension terminale du genou

Couché sur le dos ou en position demi-assise, un gros rouleau sous le genou, poussez votre genou contre le rouleau en retroussant votre pied et vos orteils vers vous, et en décollant votre talon du lit.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions



#### 5. Extension du genou

Assis une chaise (ou au bord du lit), levez le pied en tirant les orteils vers vous pour étendre votre jambe le plus possible. Ne décollez pas la cuisse de la chaise.

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.



#### 6. Flexion du genou en position assise

Pliez le genou au maximum. Au besoin, aidez-vous de l'autre jambe pour aller plus loin, ne décollez pas la fesse de la chaise. (N. B. : Vous pouvez utiliser une chaise berçante pour aider à faire plier le genou ou une serviette au sol pour faciliter le glissement.)

Tenez 5 secondes, pour 10 répétitions.

#### 7. Renforcement du haut du corps

Assurez-vous que votre poids soit réparti également sur vos 2 fesses en position assise. Poussez les mains sur les appuie-bras pour soulever vos fesses de la chaise.

Tenez 3 à 5 secondes sans bloquer votre respiration et redescendez lentement.





## Annexe 3

### Recette de *gel pack* maison

- Mélangez 1 tasse d'alcool à friction 70 % avec 3 tasses d'eau. Versez ce mélange dans un grand sac Ziploc pour congélation placé à l'intérieur d'un deuxième sac Ziploc.
- Gardez le tout au congélateur, cela donnera l'effet d'une barbotine (*slush*).

## Annexe 4

### Équipements suggérés

#### Pour vous habiller

- pince à long manche (26 pouces)
- chausse-pieds (cuillère) à long manche
- bâton d'habillage
- enfile-bas
- lacets élastiques



## Annexe 5

### Comment circuler avec une aide technique

#### Avec une marchette

- Avancez la marchette, puis avancez la jambe opérée en allongeant le genou au maximum. Déposez le talon au sol en premier.
- Appuyez-vous sur la marchette lorsque vous avancez la jambe saine (vous pourrez faire la mise en charge sur la jambe opérée selon la prescription de l'orthopédiste).
- Pour tourner, faites de petits pas. Évitez de tourner de 90° avec la marchette en une seule étape.
- Assurez-vous que la marchette reste près de vous, les pattes arrière de la marchette ne doivent jamais être en avant de vos pieds.



#### Avec une canne

- Prenez la canne du côté opposé à la jambe opérée lorsque l'appui complet est permis.
- Avancez la canne. Avancez la jambe opérée.
- Avancez ensuite l'autre jambe. Lorsque vous serez habitué, vous pourrez avancer la canne et la jambe opérée en même temps.
- Quelle que soit l'aide à la marche utilisée, évitez de boiter.
- La marche naturelle, sans soutien, pourra commencer lorsque la boiterie et la douleur auront disparu.



## Aide-mémoire

Rendez-vous	Date
Clinique de préadmission	
En médecine interne	
En cardiologie	
Autre spécialité	
Nutritionniste	
Examen de radiologie	
Chirurgie	
Où vous présenter?	



## Ressources

### Clinique de préadmission

- Hôpital Charles-Le Moyne 450 466-5000, poste 2939  
Activité au sein de la clinique AZUR  
2984, boulevard Taschereau, 4e étage  
Greenfield Park (Québec) J4V 2G9
- Hôpital du Haut-Richelieu 450 359-5000, poste 2354

### Infirmière de récupération améliorée après la chirurgie (RAAC)

- CISSS de la Montérégie Centre 450-466-5000, poste 3224

### Admission

- Hôpital Charles-Le Moyne 450 466-5600  
3120, boulevard Taschereau  
Greenfield Park (Québec) J4V 2H1
- Hôpital du Haut-Richelieu 450 359-5000, poste 5115  
920 boulevard du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1B7

### Annulation ou report de votre chirurgie

- Hôpital Charles-Le Moyne 450 466-5600
- Hôpital du Haut-Richelieu 450 359-5000, poste 2085

### Nutritionniste

- Hôpital Charles-Le Moyne 450 466-5000, poste 4190
- Hôpital du Haut-Richelieu 450 359-5000, poste 3765

### Physiothérapie

- Hôpital Charles-Le Moyne 450 466-5000, poste 2630
- Hôpital du Haut-Richelieu 450 359-5000, poste 5178

### Centre d'abandon tabagique

Vous souhaitez parler à quelqu'un pour vous aider à arrêter de fumer?

Les spécialistes seront à l'écoute de vos besoins sans vous juger.

- CISSS de la Montérégie-Centre 1 833 611-4903
- Ligne téléphonique J'ARRÊTE 1 866 JARRETE (527-7383)
- Site Internet J'ARRÊTE [quebecsanstabac.ca/jarrete/](http://quebecsanstabac.ca/jarrete/)

### Cessation de la consommation d'alcool

- Réseau local de services de Champlain 1 833 499-0144, option 1,  
ou par courriel à l'adresse [service.dependance.ciSSSMC16@SSSS.gouv.qc.ca](mailto:service.dependance.ciSSSMC16@SSSS.gouv.qc.ca)
- Réseau local de services du Haut-Richelieu–Rouville 1 833 499-0144, option 2,  
ou par courriel à l'adresse [ssgdependance.hrr.ciSSSMC16@SSSS.gouv.qc.ca](mailto:ssgdependance.hrr.ciSSSMC16@SSSS.gouv.qc.ca)



## Suivi avec votre chirurgien

- Clinique externe de l'Hôpital Charles-Le Moyne 450 466-5054
- Clinique externe de l'Hôpital du Haut- Richelieu 450 359-5000, poste 5108
- Centre Médi-Soleil 450 347-7557  
383, boulevard du Séminaire Nord, bureau 120  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 8C5

## Regroupement des popotes roulantes

1 877 277-2722, poste 205

- Liste complète disponible sur [popotes.org/trouver-une-popote/](http://popotes.org/trouver-une-popote/)

## CLSC du CISSS de la Montérégie-Centre

- CLSC de Henryville 450 299-2828  
125, rue de l'Église  
Henryville (Québec) J0J 1E0
- CLSC de la rue Champlain 450 358-8922  
185, rue Champlain  
Saint-Jean-sur-Richelieu(Québec) J3B 6V5
- CLSC de la Vallée-des-Forts 450 358-2572  
978, boulevard du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1E5
- Point de services de Lacolle (Services de prélèvements) 450 299-2828  
10, rue Sainte-Marie  
Lacolle (Québec) J0J 1J0
- CLSC de Saint-Césaire 450 469-0269  
1394, rue Notre-Dame  
Saint-Césaire (Québec) J0L 1T0
- CLSC du Richelieu 450 658-7561  
300, chemin de Marieville  
Richelieu (Québec) J3L 3V8
- CLSC Saint-Hubert 450 443-7400  
6800, boulevard Cousineau  
Saint-Hubert (Québec) J3Y 8Z4
- CLSC Samuel-de-Champlain 450 445-4452  
5811, boulevard Taschereau, bureau 100  
Brossard (Québec) J4Z 1A5

## CLSC du CISSS de la Montérégie-Est

- CLSC de la MRC-d'Acton 450 546-2572  
1266, rue Lemay  
Acton Vale (Québec) J0H 1A0
- CLSC de Longueuil-Ouest 450 651-9830  
201, boulevard Curé-Poirier Ouest  
Longueuil (Québec) J4J 2G4
- CLSC des Maskoutains 450 778-2572  
1015, rue Gauthier  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 8T2
- Point de services Saint-Jude 450 768-1200  
938, rue du Centre  
Saint-Jude (Québec) J0H 1P0
- Point de service Centre-ville 450 778-2572  
1225, rue des Cascades  
Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3H2
- CLSC des Patriotes 450 461-1012  
50, chemin de la Rabastalière Est, bureau 10  
Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 2A5
- CLSC des Seigneuries de Boucherville 450 468-3530  
160, boulevard de Montarville  
Boucherville (Québec) J4B 6S2
- CLSC des Seigneuries de Saint-Amable 450 468-5250  
555, rue Principale  
Saint-Amable (Québec) J0L 1N0
- CLSC des Seigneuries de Sainte-Julie 450 468-3670  
461, boulevard Saint-Joseph, bureau 112  
Sainte-Julie (Québec) J3E1W8
- CLSC des Seigneuries de Varennes 450 677-2917  
2220, boulevard René-Gaultier  
Varennes (Québec) J3X1E3
- CLSC des Seigneuries de Verchères 450 448-3700  
90, Montée Calixa-Lavallée  
Verchères (Québec) J0L2R0
- CLSC Gaston-Bélanger 450 746-4545  
30, rue Ferland  
Sorel-Tracy (Québec) J3P 3C7
- CLSC Simone-Monet-Chartrand 450 463-2850  
1303, boulevard Jacques-Cartier Est  
Longueuil (Québec) J4M 2Y8

## CLSC du CISSS de la Montérégie-Ouest

- CLSC de Châteauguay 450 699-3333  
95, avenue de la Verdure  
Châteauguay (Québec) J6K 0E8
- CLSC de Beauharnois 450 429-6455  
142, rue Saint-Laurent  
Beauharnois (Québec) J6N1V9
- CLSC de Côteau-du-Lac 450 763-5951  
341, chemin du Fleuve  
Côteau-du-Lac (Québec) J0P 1B0
- CLSC de Salaberry-de-Valleyfield 450 371-0143  
71, rue Maden, bureau 200  
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6S 3V4
- CLSC et centre de services ambulatoires de Vaudreuil-Dorion 450 455-6171  
3031, boulevard de la Gare  
Vaudreuil-Dorion (Québec) J7V 9R2
- CLSC de Huntingdon 450 829-2321  
10, rue King, bureau 200  
Huntingdon (Québec) J0S 1H0
- CLSC de Saint-Chrysostome 450 829-2321  
21, rang Sainte-Anne  
Saint-Chrysostome (Québec) J0S 1R0
- CLSC de Saint-Rémi 450 454-4671  
2, rue Sainte-Famille  
Saint-Rémi (Québec) J0L 2L0
- CLSC de Napierville 450-245-3336  
509, rue Saint-Jacques  
Napierville (Québec) J0L 1L0
- CLSC Katéri 450 463-2850  
90, boulevard Marie-Victorin  
Candiac (Québec) J5R 1C1
- CLSC de Rigaud 450 451-6609  
59, rue Saint-Viateur  
Rigaud (Québec) J0P 1P0
- CLSC de Saint-Polycarpe 450 265-3771  
11, chemin de la Cité des jeunes  
Saint-Polycarpe (Québec) J0P 1X0

**Centre intégré  
de santé et de  
services sociaux de  
la Montérégie-Centre**

**Québec**

