

# Parcours de chirurgie de remplacement du genou

Les pages énumérées font référence au *Guide de chirurgie de remplacement du genou*.

Visitez le : [www.prothesehanche-genou.ca](http://www.prothesehanche-genou.ca)



## 1. RENCONTRE AVEC VOTRE CHIRURGIEN

Pages 6 à 9



- Explication de votre chirurgie.
- Chirurgie d'un jour ou avec hospitalisation de 1 à 3 jours.
- Objectifs visés par votre chirurgie.
- Risques et avantages de votre chirurgie.

## 2. ADOPTEZ DE SAINES HABITUDES DE VIE

Pages 10 à 14

- Mangez bien. Favorisez les protéines et intégrez des collation nutritives entre les repas.
- Cessez l'usage des produits tabagiques 4 semaines avant la chirurgie.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool 4 semaines avant la chirurgie.



## 3. DEMEUREZ ACTIF

Page 12

Programme d'exercices : page 44



- Demeurez actif autant que possible.
- Pratiquez tous les jours le programme d'exercices proposé dans votre guide.
- Visionnez les capsules vidéos explicatives des exercices.

## 4. CONSULTEZ

- Votre *Guide de chirurgie de remplacement du genou*.
- La page Internet et les capsules vidéos disponibles à l'adresse [www.prothesehanche-genou.ca](http://www.prothesehanche-genou.ca)
- Partagez ces informations avec vos proches.



AVANT LA CHIRURGIE

## 5. PLANIFIEZ À L'AVANCE

Pages 15 à 18

Liste d'équipements : page 49

- Votre équipement (marchette, canne, siège de toilette surélevé, glace, thermomètre etc.).
- L'ajustement de hauteur de votre marchette et de votre canne.
- Pratiquez-vous à marcher avec votre aide technique (marchette, canne).
- Votre transport (pour la chirurgie et vos rendez-vous).
- L'aide en vue du retour à la maison (repas, épicerie, ménage, lavage, etc.).
- L'organisation sécuritaire de la maison.

## 6. RENDEZ-VOUS AVEC UNE INFIRMIÈRE EN CLINIQUE DE PRÉADMISSION

Page 19

- Présentez-vous à votre rendez-vous avec votre proche, si possible.
- Évaluation de votre condition médicale.
- Gestion de votre médication pour la chirurgie à venir.
- Enseignement sur la préparation à votre chirurgie.

## 7. DATE DE CHIRURGIE

Page 21



- Si vous êtes malade ou dans l'impossibilité de vous rendre à l'hôpital pour votre chirurgie, avisez votre centre hospitalier.
- **Hôpital Charles-Le Moyne : 450 466-5650**
- **Hôpital du Haut-Richelieu : 450 359-5000 poste 2533**

- La date de chirurgie est attribuée 1 à 4 semaines avant.
- Avisez vos proches de la date prévue en vue du support nécessaire pour votre parcours de chirurgie (le jour de votre chirurgie, à votre retour à la maison et aux rendez-vous de suivi).



## 8. JEÛNE

Page 22

- Alimentation : **aucune nourriture à partir de minuit le jour de votre chirurgie.**
- Hydratation : liquide clair encouragé jusqu'à 5 h 30 le matin de votre chirurgie (eau, jus clair sans pulpe).



## 9. HYGIÈNE ET PRÉPARATION

Pages 21 et 23

- La veille ou le matin de la chirurgie, lavez-vous avec un savon doux non parfumé ou un savon à la chlorhexidine 4 %.
- Suivez les consignes de l'infirmière pour la gestion de votre médication.
- Ne rasez pas votre genou.
- Ne portez pas de bijoux, maquillage, crème, parfum, perçage corporel, vernis à ongles, faux ongles, faux cils ou rallonge capillaire.



## 10. CHIRURGIE

Pages 24 à 26

- La chirurgie dure environ 1 h 30.
- La surveillance en salle de réveil dure environ 1 h.



## 11. SURVEILLANCE SUR L'UNITÉ DE SOINS

Pages 27 à 34

- **Chirurgie d'un jour : 3 à 6 heures.** Assurez-vous d'avoir un proche à la maison au moins pour la première nuit et idéalement la première semaine.
- **Chirurgie avec hospitalisation : 1 à 3 jours**
- Retour au domicile lorsque les critères de congé sont atteints.  
(page 34)

## 12. DÈS LE JOUR DE VOTRE CHIRURGIE

Pages 31 à 34

- Vous devrez vous **lever et marcher** sous supervision d'un professionnel au début et de façon autonome par la suite, selon votre tolérance.
- Utilisez votre marchette en tout temps pour les 2 à 3 premières semaines.



- Prenez un **repas normal et enrichi en protéines** dès que possible.
- Assurez-vous de rester bien hydraté.
- Faites les exercices circulatoires.
- Faites les exercices respiratoires.

## 13. DOULEUR

Pages 27-28 et 35

- La douleur est normale et temporaire à la suite de la chirurgie.
- **Ne laissez pas votre douleur augmenter à plus de 4/10.**
- Avisez l'infirmière si la douleur persiste ou augmente subitement.
- Une douleur bien soulagée vous aidera à bouger plus facilement, mieux dormir, mieux respirer et récupérer plus rapidement.



## 14. MOYENS POUR SOULAGER LA DOULEUR

Pages 27-28 et 35

- Priorisez la prise **régulière** d'acétaminophène (Tylenol) et d'un anti-inflammatoire (Celebrex).
- Si la douleur n'est pas soulagée, **ajoutez** la prise d'un médicament opioïde (ex. : morphine).
- Prenez votre médication régulièrement et ensuite au besoin selon votre douleur.
- Appliquez de la **glace** 15 à 20 minutes, toutes les 2 heures.
- **Surélevez** votre jambe avec 2 oreillers sous le mollet, en gardant votre genou allongé.



## 15. ENFLURE

Page 28



- L'enflure est normale pendant plusieurs mois.
- Elle peut varier selon les activités que vous faites.
- Pour la réduire :
  - Appliquez de la **glace** 15 à 20 minutes, toutes les 2 heures.
  - Surélevez votre jambe avec 2 oreillers sous le mollet, en gardant votre genou allongé.

## 16. ACTIVITÉ PHYSIQUE

Annexe 1, pages 44



- Commencez votre programme d'exercices dès le lendemain de votre chirurgie ou lors du retrait de votre attelle.
- Prenez votre médication contre la douleur en prévision des exercices à réaliser.
- Si la douleur augmente, diminuez le nombre de répétitions ou l'amplitude du mouvement.

## 17. PANSEMENT

Page 37



- Si votre pansement est souillé à plus de 80 %, communiquez avec votre CLSC.
- Retrait de votre pansement entre 7 à 14 jours après votre chirurgie, selon le type utilisé.
- Votre plaie restera à l'air libre à la suite du retrait de votre pansement.

## 18. AGRAFES OU BANDE DE COLLE

Page 37

- Retrait environ 2 semaines après votre chirurgie.

## 19. HYGIÈNE

Page 38



### Si un pansement ou une bande de colle est en place :

- Il doit être bien collé partout pour permettre une douche car vous ne devez pas mouiller votre plaie (coupure).
- **L'infirmière vous indiquera si vous pouvez prendre une douche le lendemain de votre chirurgie.**
- Si vous avez des doutes, favorisez une hygiène à la débarbouillette.

### Si votre plaie (coupure) est à l'air libre:

- Vous devez attendre un minimum de 2 semaines après la chirurgie pour mouiller votre plaie en prenant une douche.
- Une fois cette période écoulée, vous pouvez prendre une douche, si votre plaie ne coule pas.

### Le bain, la baignade et les spas :

- Ils sont permis 4 semaines après votre chirurgie si la plaie est bien guérie.

## 20. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SUIVI AVEC L'ÉQUIPE DE PHYSIOTHÉRAPIE

Page 41

**Faites, de façon autonome, les exercices proposés dans le *Guide de chirurgie de remplacement du genou.***

Annexe 1, pages 44 à 47



### Si vous demeurez hors du secteur de l'hôpital :

- Vous aurez un suivi par le CLSC de votre secteur résidentiel.

### Si vous demeurez dans le secteur de l'Hôpital du Haut-Richelieu ou de l'Hôpital Charles-Le Moyne :

- **Chirurgie d'un jour seulement :** Vous aurez un suivi téléphonique 3 à 5 jours après votre chirurgie.
- Rendez-vous en physiothérapie 10 à 14 jours après votre chirurgie.
- La suite de votre suivi sera adapté à votre évolution. Donc, il peut être différent d'une personne à l'autre.

## 21. SUIVI CLSC

Page 41

- Un lien avec le CLSC de votre secteur résidentiel est effectué.
- Si vous avez subi une chirurgie d'un jour : 24 à 48 heures après votre chirurgie, un suivi de votre état général sera fait.
- Le CLSC pourra retirer votre pansement et vos agrafes selon le besoin.
- Le CLSC n'offre pas automatiquement un service à domicile. Vous devrez vous déplacer, sauf exception associée à votre condition médicale.
- En prévention, prenez votre médication pour la douleur en vue des déplacements à effectuer.

## 22. RENDEZ-VOUS EN CLINIQUE D'ORTHOPÉDIE

Page 41

- Rendez-vous de 2 à 6 semaines après votre chirurgie.



## 23. CONDUITE AUTOMOBILE

Page 63

Vous ne pouvez pas conduire si vous prenez des opioïdes (tramacet, hydromphone, morphine, etc.)

### Si la chirurgie est au niveau de votre jambe gauche :

- Voiture automatique: Aucune restriction
- Voiture manuelle: conduite permise 6 semaines après la chirurgie

### Si la chirurgie est au niveau de votre jambe droite :

- Conduite permise 6 semaines après la chirurgie.



## 24. RÉCUPÉRATION

Pages 51 à 62

- La récupération peut varier d'une personne à l'autre.
- Reprenez graduellement vos activités quotidiennes selon votre tolérance.
- Vous devrez modifier vos habitudes de vie pendant quelque temps.
- Consultez votre guide pour y trouver plusieurs trucs et astuces afin de mieux vivre avec votre prothèse.

## 25. REPRISE DU TRAVAIL

Page 40

- Discutez de cet aspect avec votre chirurgien.
- Votre retour au travail dépendra du type d'emploi que vous occupez et de votre évolution.
- Vous pouvez estimer un retour au travail entre 3 à 6 mois après votre chirurgie.

## 26. PRÉVENTION DE CAILLOT SANGUIN

Page 41

- Prenez la médication prescrite pour éviter la formation de caillot sanguin.



## QUAND CONSULTER

Page 42



Veillez **appeler** la clinique d'orthopédie de l'hôpital où vous avez été opéré :

- **Hôpital Charles- Le Moyne** : 450 466-5000 poste 2249
- **Hôpital du Haut-Richelieu** : 450 359-5000 poste 2750

Si votre **douleur** :

- **Augmente** malgré la prise de médication pour la douleur.
- N'est **pas soulagée** par votre médication.

**Si votre plaie saigne :**

- Vous remarquez une augmentation (progression) de la quantité de sang sur votre pansement.
- Vous voyez directement le sang couler de votre plaie (coupure) à l'air libre.

**Si vous présentez un ou plusieurs signes d'infection** de votre plaie :

- Augmentation de la rougeur excessive.
- Ouverture de votre plaie (coupure).
- Écoulement de liquide (vert, jaune ou pus) au niveau de votre plaie (coupure).
- Fièvre depuis plus de 24 h (température de plus de 38,5 C ou 101 F, prise 30 minutes après avoir bu ou mangé).
- Frissons.

**Si vous présentez un signe de caillot dans un vaisseau sanguin** (thrombophlébite) :

- Nouvelle douleur persistante au mollet augmentée par l'activité ou le toucher du mollet.
- Augmentation de la rougeur excessive.
- Sensation de chaleur dans le mollet, la jambe ou la cuisse.
- Enflure.

## 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
- Essoufflement, même au repos
- Confusion, sensation de faiblesse ou d'évanouissement
- Respiration difficile
- Sueurs inexplicables
- Point (crampe) lors d'une respiration profonde

