

Arthroplastie du genou

Hôpital de Timmins et
du district

Apportez ce livret à tous vos rendez-vous.



Qu'est-ce qu'une arthroplastie du genou?

- Des ligaments et des tissus forts, à l'intérieur et à l'extérieur de l'articulation, soutiennent le genou. Le bout de l'os de la cuisse (fémur) est arrondi et repose sur le tibia. Les deux bouts de ces articulations sont couverts de cartilage, qu'on peut comparer à une couche de Téflon. La rotule, qui se trouve sur le devant du genou, est tenue en place par les muscles de la cuisse.

Les trois éléments suivants aident le **genou en santé** à bien fonctionner, sans douleur :

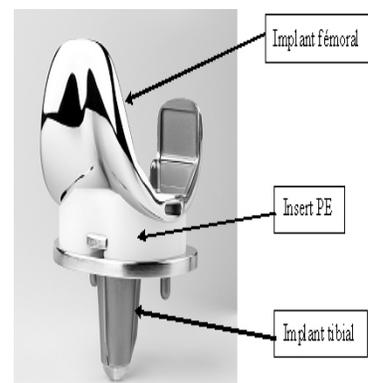
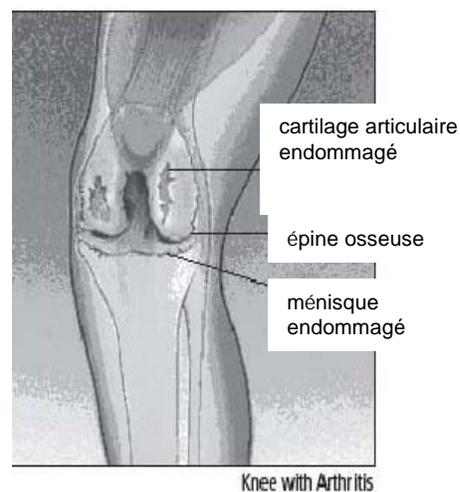
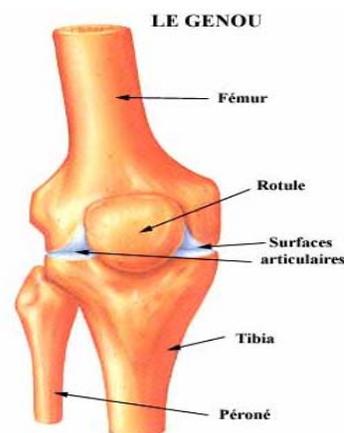
- La couche lisse sur les os;
- Le liquide visqueux à l'intérieur de l'articulation appelé liquide synovial;
- Les muscles, les ligaments et les tendons qui soutiennent le genou et le font bouger.

Les trois situations suivantes rendent le **genou endommagé** douloureux et difficile à bouger :

- La couche lisse devient rugueuse et usée;
- Le liquide synovial commence à sécher;
- Les muscles s'affaiblissent et le genou raidit.

Le **genou artificiel** est composé des trois parties suivantes :

- La partie dans laquelle on insère le bout de l'os de la cuisse.
- La partie qui s'insère dans le bout du tibia;
- Un petit bouton sur la surface inférieure de la rotule.





Arthroplastie du genou

Mettez-vous en forme avant la chirurgie

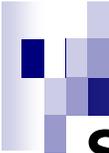
- Votre préparation physique peut avoir un effet sur les résultats de l'opération ainsi que sur le temps que nécessitera votre rétablissement. La plupart des suggestions exigent simplement que vous fassiez preuve de bon sens, bien que certaines d'entre elles puissent vous surprendre.
- Si vous fumez, réduisez votre usage du tabac ou cessez de fumer. Le tabac modifie la circulation sanguine, retarde la guérison et ralentit le rétablissement.
- Si vous consommez de l'alcool, cessez d'en prendre au moins 48 heures avant la chirurgie.
- Si vous prenez n'importe quelle autre drogue contrôlée, dites-le à votre médecin. Les stupéfiants et d'autres drogues peuvent avoir une incidence sur votre chirurgie.
- Mangez sainement. Si vous avez de l'embonpoint, votre médecin pourrait vous recommander de suivre un programme amaigrissant.

Planifiez votre retour à la maison

- Votre chirurgien déterminera la durée de votre séjour à l'hôpital, habituellement environ 4 jours. Votre équipe de soins déterminera si vous suivrez votre programme de réadaptation chez vous ou en consultation externe.
- Votre chirurgien pourrait vous prescrire un anticoagulant au moment de votre mise en congé pour aider à prévenir la formation de caillots pendant la période de rétablissement (veuillez noter qu'il pourrait y avoir des frais à payer; demandez à votre compagnie d'assurances ou à votre médecin si les coûts sont couverts).

Vous serez prêt à recevoir votre congé de l'hôpital si :

- votre plaie semble bien guérir;
- vous êtes capable de vous rendre aux toilettes;
- vous êtes capable de vous déplacer à l'aide d'une marchette, d'une canne ou de béquilles;
- vous êtes capable de monter et descendre les escaliers, au besoin.



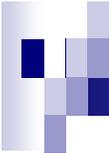
Se remettre d'une arthroplastie

- On ne se remet pas d'une arthroplastie du jour au lendemain. Toutefois, vous pouvez prendre maintenant des mesures qui contribueront à faciliter et à accélérer votre rétablissement. La planification est essentielle à la réduction du stress et à l'optimisation des résultats.
- Prenez les dispositions nécessaires pour que quelqu'un vous conduise chez vous.
- Créez des espaces sans obstacles où marcher à l'intérieur et à l'extérieur.
- Si vous faites la cuisine, préparez tous vos plats en double les quelques semaines avant la chirurgie. Congelez-en la moitié; vous aurez ainsi assez de repas tout-prêts pour deux semaines après votre retour à la maison. Ou encore, approvisionnez-vous en mets prêts à manger que vous aimez.
- Quand vous êtes dans la cuisine (ou dans d'autres pièces), placez les articles que vous utilisez régulièrement au niveau des bras pour ne pas avoir à vous étirer ou à vous pencher pour les saisir.
- Demandez à quelqu'un de vous aider à faire le ménage (p. ex. passer l'aspirateur).
- Si possible, empruntez une marchette ou des béquilles et exercez-vous à les utiliser dans la maison. Il vous faudra peut-être déplacer des meubles ou vous installer temporairement dans une pièce (par exemple faire de votre salon votre chambre à coucher).
- Si vous utilisez une canne, des béquilles ou une marchette, vérifiez les embouts de caoutchouc et remplacez-les s'ils sont usés.
- Utilisez des veilleuses, surtout entre votre chambre à coucher et la salle de bain.
- Enlevez tous les petits tapis qui pourraient vous faire glisser.
- Retirez ou attachez les longs cordons de téléphone ou les cordons électriques.
- Songez à modifier votre salle de bain pour y inclure une chaise ou un banc de douche, une barre d'appui ou un siège de toilette surélevé.
- Portez des chaussures à semelles antidérapantes qui offrent un bon soutien.
- Aménagez un « centre de rétablissement » où vous passerez le plus clair de votre temps. Les articles comme le téléphone, la télécommande, la radio, les mouchoirs de papier, la poubelle, un pichet d'eau et un verre, des choses à lire et vos médicaments devraient être à portée de la main.
- Si vous n'avez pas déjà un permis de stationnement accessible, vous auriez peut-être intérêt à présenter une demande de permis temporaire plusieurs semaines avant votre chirurgie. Pour obtenir un formulaire de demande, communiquez avec le ministère des transports au 1 800 268-4686 ou au www.mto.gov.on.ca.



Liste de vendeurs d'appareils de réadaptation

- Procurez-vous les appareils qui vous faciliteront la tâche après la chirurgie. Il pourrait s'agir, entre autres, d'un chausse-pied à long manche, d'une éponge à long manche, d'une pince à long manche, d'une chemise dotée d'une grande poche, d'un tablier ou d'un sac à bandoulière souple pour transporter des objets. Certains de ces accessoires se vendent aux endroits ci-dessous.
- **Medichair**
 - 219, avenue Wilson
 - Timmins (Ontario)
 - 705 264-2299
 - 1 888 449-2727
- **Motion Specialties**
 - 77, chemin Waterloo
 - Timmins (Ontario)
 - 705 360-1941
- **Shoppers Home Health Care**
 - 4-681, boulevard Algonquin
 - Timmins (Ontario)
 - 705 268-6893
 - 1 866 988-0838
- Certaines pharmacies pourraient aussi vendre ces articles.
- Si vous êtes de l'extérieur de la ville, cherchez les vendeurs dans l'annuaire téléphonique.



Le jour avant la chirurgie

- Il y aura beaucoup à faire les 24 heures avant votre chirurgie. Utilisez cette liste de contrôle pour vous assurer de ne rien oublier.
- Prenez une douche ou un bain la veille de votre chirurgie. Frottez bien la jambe qui sera opérée afin de réduire le risque d'infection.
- Ne rasez pas le site opératoire. Au besoin, le médecin s'en occupera.
- Ne portez pas de maquillage, de rouge à lèvres, de vernis à ongles ou de bijoux de perçage corporel.
- Ne mangez et ne buvez rien après minuit la veille de l'opération.
- Apportez une petite valise à l'hôpital. Mettez-y les articles suivants, entre autres :
 - Des chaussures à semelles antidérapantes assez grandes en cas d'enflure des pieds;
 - Une chemise de nuit au genou;
 - Des shorts ou un pantalon de jogging ample;
 - Une marchette, une canne ou des béquilles, si vous en avez (avec une étiquette portant votre nom);
 - Des copies de vos cartes d'assurance, de votre carte santé, de votre carte de statut, de vos directives préalables et de vos antécédents médicaux;
 - Tous vos médicaments, y compris ceux à base d'herbes médicinales, dans leur contenant original;
 - Les articles de toilette : brosse à cheveux, coffre pour dentiers, dentifrice, savon, étui à lunettes et coffre pour verres de contact;
 - N'apportez pas d'argent comptant, de cartes de crédit ni de bijoux;
 - Un coussin orthopédique et une pince à long manche.



Le matin de la chirurgie

- Vous arriverez à l'hôpital à l'heure désignée.
- On vous préparera pour la chirurgie à la Chirurgie d'un jour.
- L'infirmière évaluera votre préparation.
- Avant la chirurgie, l'infirmière installera une intraveineuse et vous administrera un antibiotique comme mesure de précaution.

Après la chirurgie

- Vous vous réveillerez dans la salle de réveil. Vous y resterez jusqu'à ce que vous soyez complètement réveillé et que votre état soit stable.
- L'infirmière viendra vous voir souvent pour s'assurer que vous êtes à l'aise et que tout va bien. Elle évaluera votre capacité de bouger les jambes, de remuer les orteils ainsi que la sensation que vous ressentez dans les jambes et les pieds. Elle vérifiera aussi votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et le pansement sur votre genou.
- L'infirmière vous rappellera de faire vos exercices de respiration profonde et de toux ainsi que vos exercices de la jambe et de la cheville. Tâchez de faire ces exercices toutes les heures afin de prévenir les complications.
- Votre famille pourra vous rendre visite une fois que vous aurez été transféré à un lit pour patients hospitalisés, soit 3 ou 4 heures après de le début de la chirurgie.
- Le lendemain de la chirurgie, on vous aidera à sortir du lit.

Apprendre à vous déplacer

Mise en charge

- La mise en charge, c'est la quantité de poids que le médecin vous permet de faire supporter à votre nouveau genou. Votre chirurgien déterminera le poids que votre jambe opérée peut porter.
- Mise en charge légère – La jambe opérée touche le plancher juste assez pour vous aider à tenir l'équilibre. Ne mettez pas de poids sur la jambe.
- Mise en charge partielle – Vous mettez seulement un peu de poids sur la jambe opérée. Votre physiothérapeute vous aidera à déterminer la quantité de poids.
- Mise en charge selon ce que vous pouvez tolérer – Mettez-vous debout, le plus droit possible en distribuant votre poids également entre les deux jambes. Vous pouvez mettre sur votre jambe opérée autant de poids que vous pouvez en tolérer.
- Mise en charge complète – Vous pouvez mettre tout votre poids sur la jambe opérée, ou autant que vous pouvez en tolérer, quand vous êtes debout et que vous marchez.

Utiliser une marchette ou des béquilles

- Tenez-vous bien droit et regardez devant vous pendant que vous marchez.
- Déplacez la marchette ou les béquilles devant vous, suivies de la jambe opérée. Ensuite, faites avancer la bonne jambe.
- Mettez votre poids sur la marchette ou les béquilles pour alléger le poids exercé sur la jambe opérée quand vous marchez dessus. Quand vous utilisez une marchette ou des béquilles, suivez les instructions de mise en charge qu'on vous a données.



Exercices à faire immédiatement après l'opération

- Vous pouvez commencer à faire les exercices décrits ci-dessous immédiatement après l'opération. Il est important de les faire, car ils :
- Aident à prévenir les complications liées à la respiration;
- Aident à prévenir la formation de caillots dans les jambes;
- Augmentent la circulation, l'amplitude articulaire et la force des jambes.

1. Exercices de respiration profonde et de toux

- Jusqu'à ce que vous puissiez sortir du lit et vous déplacer aisément, prenez au moins 10 grandes respirations suivies d'un toussotement toutes les heures pendant que vous êtes éveillé.

2. Pompes des chevilles

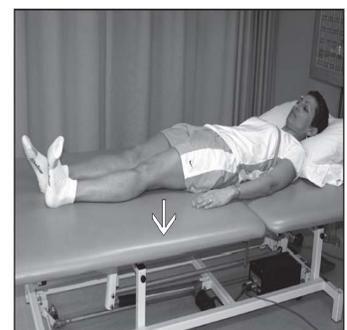
- Faites des flexions, des extensions et des rotations des chevilles. Faites-en 50 répétitions toutes les heures pendant que vous êtes éveillé.

3. Contraction du fessier

- Contractez les muscles du fessier et tenez la contraction pendant 5 secondes. Faites de 5 à 10 répétitions, 3 ou 4 fois par jour.

4. Renforcement statique des quadriceps

- Contractez le muscle du devant de la cuisse en enfonçant la jambe opérée dans le lit.

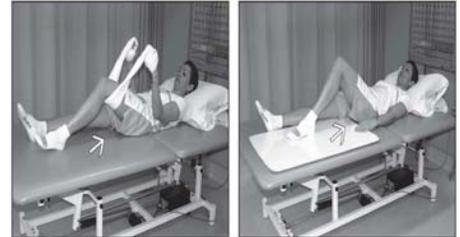


Exercices postopératoires

Les exercices ci-dessous vous aideront à rétablir l'amplitude articulaire et la force musculaire normales et faciliteront votre rétablissement.

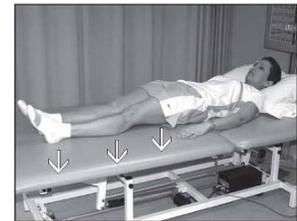
■ 5. Flexion de la hanche et du genou

- Étendez-vous et élevez légèrement la tête.
- Faites passer une serviette sous la jambe opérée pour la soutenir. Tirez sur la serviette de manière à faire glisser le talon vers le fessier en gardant le talon sur le lit.



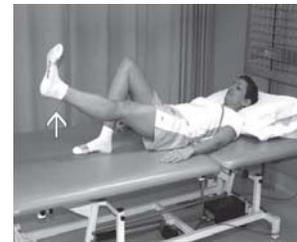
■ 6. Contraction isométrique des ischio-jambiers

- Enfoncez toute la jambe opérée dans le lit.
- Ressentez la contraction des muscles derrière la jambe opérée.



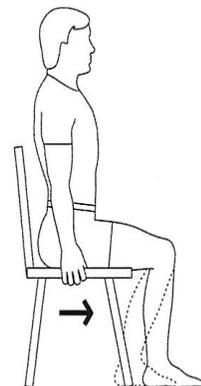
■ 7. Élévation de la jambe tendue

- En gardant la jambe la plus droite possible, contractez les muscles du devant de la cuisse et élevez la jambe opérée à environ 6 pouces du lit.



■ 8. Flexion du genou en position assise

- Assis sur une chaise, pliez le genou opéré le plus possible. Gardez le pied à plat sur le plancher et déplacez légèrement les hanches vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le genou.



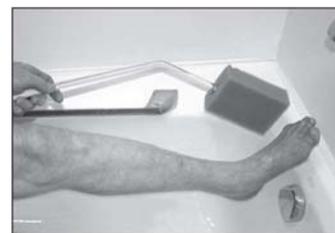
Prendre soin de vous à la maison

Accessoires fonctionnels facultatifs : Vous ne devriez pas avoir à utiliser ces dispositifs très longtemps à moins d'avoir d'autres troubles médicaux.

- **Banc de baignoire** : Il s'allonge par-dessus le bord de la baignoire pour vous aider à prendre votre bain. Réglez-le à la bonne hauteur.



- **Éponge à long manche** : Elle vous aide à vous laver le bas des jambes et les pieds. Ce type d'éponge pourrait vous être utile. Vous pouvez aussi enrouler une serviette autour de l'éponge pour vous aider à vous sécher.



- **Siège de toilette surélevé** : À utiliser sur la toilette à la maison. Certaines toilettes sont très basses; ce genre de siège vous permet de vous asseoir sur la toilette et de vous relever plus facilement.



- **Coussin de siège** : Vous pourriez en avoir besoin sur une chaise pour en élever le siège jusqu'à la bonne hauteur pour que vos pieds soient à plat sur le plancher et que vous puissiez vous lever plus facilement.



- **Pince à long manche** : Vous aide à ramasser des objets.



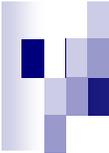
- **Enfile-bas** : Sert à mettre des bas.



Accessoires fonctionnels - suite

- **Chausse-pied à long manche** : Le long manche vous aide à mettre vos souliers. Placez le chausse-pied à l'intérieur de l'arrière du soulier et poussez le talon dans le soulier.
- **Lacets élastiques** : Ces lacets de caoutchouc ou de rayonne procurent un bon soutien tout en s'étirant pour permettre aux pieds de glisser dans la chaussure sans qu'on ait à attacher et à détacher les lacets.
- **Douche**
 - Demandez à votre chirurgien si vous pouvez prendre une douche et à partir de quand. Prenez des douches ou lavez-vous à l'éponge jusqu'à indication contraire de votre chirurgien. Vous devez garder un pansement imperméable sur l'incision jusqu'à 24 heures après qu'on a enlevé les agrafes.
 - Utilisez une éponge à long manche pour vous laver le bas des jambes et les pieds si vous ne pouvez pas les joindre avec les mains.
 - Vous aurez peut-être besoin d'une chaise, d'un tabouret, d'une planche ou d'un banc de baignoire si vous avez de la difficulté à rester debout pour prendre votre douche ou si vous avez de la difficulté à lever les jambes par-dessus le bord de la baignoire. Pour réduire le risque de chute, évitez de passer par-dessus le bord de la baignoire. Le physiothérapeute vous recommandera les accessoires à utiliser dans la baignoire ou la douche selon votre statut de mise en charge.
- **L'habillement du bas du corps**
 - Rassemblez vos vêtements et vos aides à l'habillement (au besoin). Placez-les à portée de la main.
 - Assoyez-vous sur une chaise ferme.
 - Portez des vêtements confortables de la bonne taille.
 - Habillez toujours la jambe opérée d'abord.
 - Le physiothérapeute pourrait vous proposer des accessoires comme une pince à long manche, un enfile-bas, un chausse-pied à long manche et des lacets élastiques pour vous permettre de vous habiller sans aide.





■ **Aller aux toilettes**

- Vous pouvez commencer à utiliser un siège de toilette surélevé après la chirurgie pour vous faciliter la tâche.
- Vous pourriez ne pas en avoir besoin à la maison – si vous n’êtes pas certain, demandez à votre physiothérapeute.

■ **Soins des pieds et chaussures**

- À votre retour chez vous, vous pourriez avoir de la difficulté à joindre vos ongles d’orteils pour les couper. Si possible, faites-les couper avant la chirurgie.
- Portez des chaussures à semelles antidérapantes offrant un bon soutien, p. ex. des espadrilles, qui vous procureront un bon soutien et serviront d’amortisseurs à votre nouveau genou.
- Votre jambe, votre cheville et votre pied seront enflés. Apportez des chaussures adaptées à ces changements. Les lacets élastiques vous éviteront d’avoir à nouer vos lacets.

■ **Conseils concernant les tâches ménagères**

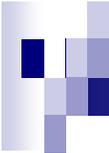
- Utilisez un tablier à plusieurs poches.
- Transportez les liquides chauds dans des contenants munis de couvercles.
- Faites glisser les objets sur le comptoir au lieu de les transporter.
- Assoyez-vous sur un tabouret haut quand vous travaillez au comptoir.

■ **Prévenir les chutes**

- Portez des chaussures à semelles antidérapantes munies de lacets.
- Assurez-vous que votre maison n’est pas en désordre afin de pouvoir vous déplacer facilement autour des meubles. Enlevez tous les petits tapis.
- Gardez votre maison bien éclairée. Utilisez des veilleuses, surtout si vous allez aux toilettes pendant la nuit.
- Planifiez vos mouvements. Concentrez-vous sur la marche.
- Ne vous appuyez pas contre les meubles; utilisez des objets stables comme soutien.

■ **Prévenir les complications**

- Les exercices de respiration profonde et de toux sont des mesures que vous pouvez prendre pour prévenir la pneumonie et la congestion des poumons. Les infirmières vous rappelleront de faire ces exercices.
- Votre chirurgien vous prescrira probablement un anticoagulant pour prévenir la formation de caillots dans les jambes. Vous pourriez continuer à prendre ce médicament après votre mise en congé. Vous pouvez aussi faire des pompes des chevilles, porter des bas de contention et commencer à marcher dès que possible après la chirurgie pour prévenir la formation de caillots.



Problèmes à surveiller à la maison

■ **La constipation**

- Comme vous serez moins actif après la chirurgie, vous pourriez facilement devenir constipé pendant l'hospitalisation. Les médicaments contre la douleur peuvent aussi entraîner la constipation. Un laxatif doux pourrait atténuer le problème. Vous pouvez aussi boire beaucoup de liquides, inclure des fibres à votre alimentation, manger beaucoup de fruits et de légumes et faire de l'exercice régulièrement.

■ **La peau**

- Rester au lit longtemps exerce une pression sur certaines parties du corps qui ne sont pas habituées à subir une telle pression pendant longtemps – le fessier, les chevilles, les coudes, les épaules et les oreilles. Une sensation de brûlure, une rougeur ou une douleur sont les premiers signes de plaies de lit. La meilleure façon de prévenir les problèmes cutanés, c'est de bouger et d'éviter de rester au lit pendant de longues périodes.

■ **Soin de l'incision et retrait des agrafes**

- Tandis que votre incision guérit, il faudra retirer les agrafes de 12 à 14 jours après la chirurgie. Cette intervention se fait à la clinique du chirurgien, au cabinet de votre médecin de famille ou chez vous, par une infirmière.

■ **Garder la plaie propre et au sec**

- L'alimentation saine accélérera la guérison. Surveillez les signes d'infection :
- Rougeur accrue ou sensation de chaleur plus intense au toucher autour de l'incision;
- Enflure ou boursouffure;
- Écoulement de l'incision;
- Intensification de la douleur;
- Fièvre.
- Si vous présentez un de ces signes, dites-le immédiatement à votre médecin ou professionnel de la santé. Les bactéries présentes dans le sang peuvent s'infiltrer dans votre nouveau genou et causer une infection. Il faut faire traiter toute infection sans tarder.
- Dites-le à votre dentiste ou à d'autres médecins que vous avez subi une arthroplastie du genou. Ces derniers pourraient déterminer qu'il vous faut prendre des antibiotiques avant certains traitements ou soins dentaires.



Vos notes

- Ce livret a été élaboré par Raphael Delli Quadri, physiothérapeute de pratique avancée, et adapté à partir de ressources fournies par le Centre régional des sciences de la santé de Thunder Bay.
Hôpital de Timmins et du district
700, avenue Ross Est
Timmins (Ontario)
P4N 8P2
705 267-2131
Avril 2012