

# Chirurgie du genou — Consignes postopératoires

Vous venez de subir une chirurgie au genou.

Voici quelques conseils pour vous guider dans votre récupération et optimiser la guérison de votre genou.

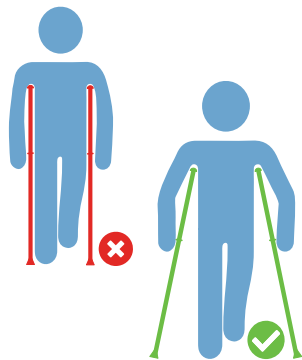
Puis-je mettre du poids sur ma jambe opérée ?  
Vais-je avoir des béquilles ?

**Attention!** Il est très important de respecter ces consignes pour permettre une bonne guérison de votre genou.

Appui permis sur votre jambe : \_\_\_\_\_

Besoin de béquilles :  oui  non

Si j'ai besoin de béquilles, comment dois-je les ajuster ?



En position debout, tenez-vous bien droit, les bras le long du corps :

- Le bas de la béquille doit être placé à côté de votre pied, à une distance qui correspond à peu près à la longueur d'un stylo (15 cm) ;
- Le haut de la béquille doit être placé sous votre bras :
  - Vous devez pouvoir glisser 2-3 doigts entre votre aisselle et le coussinet en haut de la béquille ;
- La poignée de chaque béquille doit être placée au niveau du pli de votre poignet :
  - En plaçant vos mains sur les poignées, vos coudes seront légèrement pliés.

**Attention!** Pour éviter de vous blesser, vous devez garder le dos droit, toujours prendre appui sur les poignées et ne jamais appuyer vos aisselles sur le haut des béquilles.

Pour avoir plus d'information, consultez le site internet [www.orthohmr.ca/patients/](http://www.orthohmr.ca/patients/)

Si j'ai besoin d'une attelle, que dois-je faire ?



Si le chirurgien décide de protéger votre genou par une attelle :

- Vous devez la porter jusqu'à nouvel ordre ;
- Vous devez temporairement la retirer pour vous laver.

**Attention!** N'attachez pas les sangles trop serrées pour éviter de couper la circulation. Vous devez pouvoir glisser les doigts entre votre peau et les sangles.

J'ai de la douleur, ma jambe est enflée, j'ai des « bleus » est-ce normal ?  
Dois-je prendre mes médicaments ?



Suite à une chirurgie du genou, il est normal d'avoir de la douleur, des « bleus » (ecchymoses) et du gonflement qui peuvent s'étendre jusqu'à votre cheville.

Pour diminuer ces effets :

- Prenez la médication telle que prescrite par le médecin ;  
**Attention!** Si des anticoagulants ou de l'aspirine ont été prescrits, vous devez absolument les prendre jusqu'à la date indiquée pour éviter des problèmes de circulation ;
- Mettez de la glace ou un sachet de gel froid dans un sac de plastique pour éviter de mouiller la plaie. Appliquez aux deux heures pour une durée de 15 minutes. Pour faciliter votre sommeil, appliquez de la glace une heure avant de vous coucher ;
- Prenez des périodes de repos en surélevant votre jambe sur un oreiller placé sous le mollet ;
- Relaxez, en écoutant de la musique par exemple.

**Attention!** Ne placez jamais d'oreiller sous l'arrière du genou.

Dois-je enlever mon pansement ?



Si un pansement de type compressif (de la mi-cuisse jusqu'à la mi-jambe) a été mis en place après votre chirurgie pour diminuer le saignement :

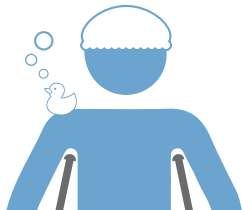
- Vous pourrez le retirer dans \_\_\_\_\_.

Si vous avez des *stéristrips* (petits collants de rapprochements transparents) :

- Ils doivent rester en place environ 10 jours ;
- Avec le temps, les rebords se décolleront un peu et vous pourrez couper la partie qui décolle ;
- Après 15 jours, s'ils sont toujours en place, vous pourrez les enlever sans crainte.

Si vous avez des points de suture ou des agrafes, votre médecin vous remettra une prescription pour les faire retirer au CLSC ou bien il les retirera lors de votre premier rendez-vous de suivi.

Puis-je me laver ?

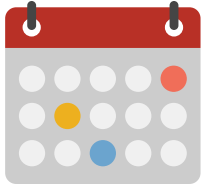


La douche est permise après le retrait du pansement compressif :

- **Attention!** Vous devez protéger la plaie avec une pellicule plastique pour éviter de la mouiller ;
- Attention de ne pas glisser !

**Attention!** Le bain, le spa ou la piscine sont interdits tant que la plaie n'est pas complètement guérie.

## Comment faire mes activités quotidiennes ?



Restez actif, mais respectez vos limites et dosez vos activités selon la douleur.

**S'asseoir :** Placez votre pied sur un tabouret, si possible, pour améliorer la circulation. Choisissez des fauteuils munis d'appuis-bras pour vous relever plus facilement.

**Dormir :** Il est préférable de dormir sur le dos en surélevant légèrement votre jambe sur un oreiller placé sous le mollet ou sur le côté non opéré avec un oreiller entre les jambes.

**Attention !** Interdiction, jusqu'à nouvel ordre, de placer un oreiller sous le genou opéré et de conduire.

## Dois-je faire des exercices ?



Il est important de faire les exercices suivants après votre chirurgie, 3 à 4 fois par jour. Ceci va améliorer votre circulation et aider certains muscles à garder leur force.

### Exercices

- Serrez les fesses : tenir 5 secondes, relâcher et répéter 10 fois.
- Glissez la main ou placez une petite serviette roulée sous votre genou. Tirez les orteils vers vous en contractant le muscle sur le devant de votre cuisse (quadriceps) de façon à écraser votre main ou la serviette et à étendre complètement le genou. Tenir 5 secondes, relâcher et répéter 10 fois.
- Tirez le pied vers vous, puis pointez le pied vers l'avant. Faites ces mouvements pendant une minute en alternance.
- Bougez fréquemment les orteils.

## Dois-je m'inquiéter si...



### Voici les signes à surveiller suite à votre chirurgie :

- Fièvre : température de plus de 38,5°C (101,3°F) ;
- Douleur devenant de plus en plus importante malgré la prise de médicaments ;
- Écoulement de pus au niveau de la plaie ;
- Douleur ou sensation de crampe constante au mollet et qui ne part pas avec le repos ;
- Douleur à la poitrine ;
- Souffle court.

**Attention !** En présence de l'un de ces signes, appelez sans tarder Info-Santé au 811. Si on vous conseille de consulter à l'urgence, présentez-vous à l'hôpital où vous avez été opéré et mentionnez la date de la chirurgie.

## Quelle est la suite ?



**Rendez-vous de suivi en orthopédie :** Si, au congé de l'hôpital, on ne vous a pas donné la date de votre suivi en orthopédie, vous recevrez un appel de la centrale de rendez-vous.

**Physiothérapie :** Si votre médecin a prescrit de la physiothérapie, vous recevrez un appel du département de physiothérapie pour planifier votre premier rendez-vous. Si vous souhaitez faire votre physiothérapie en clinique privée ou dans un autre centre hospitalier :

- Avisez votre chirurgien ;
- Consultez le site internet suivant pour vous procurer le protocole de réadaptation approprié à votre type d'intervention : [orthohmr.ca/physio](http://orthohmr.ca/physio)

## Questions



Si vous avez des questions au sujet de votre réadaptation, contactez le département de physiothérapie :

Hôpital Maisonneuve-Rosemont : 514 252-3864

Hôpital Santa Cabrini : 514 252-6476

Pour avoir de l'information concernant votre rendez-vous de suivi en orthopédie, contactez la centrale des rendez-vous au :

Hôpital Maisonneuve-Rosemont : 514 252-3578

Hôpital Santa Cabrini : 514 252-6521

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

<http://biblio.hmr.qc.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2018

CP-CHR-113

### CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

[ciuss-estmtl.gouv.qc.ca](http://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca)

#### Rédaction

Anne Ducharme, physiothérapeute

#### Révision

Benjamin Léger-St-Jean, MD, FRCSC, chirurgien orthopédiste  
Linda Labelle, physiothérapeute, conseillère cadre en physiothérapie, DSM  
Natalia Gulpa, conseillère cadre clinicienne en soins infirmiers, chirurgie, DSI

