

Prothèse totale de genou

Prendre soin de soi après l'opération



On vous a opéré pour vous installer une prothèse au genou. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

J'ai du mal à bouger mon genou. Est-ce normal?

Oui. Vous pouvez être moins mobile ou avoir de la douleur à cause de l'enflure. Toutefois, il n'y a pas de danger à bouger votre genou.

Au fil des jours, votre genou sera de plus en plus mobile. La douleur devrait aussi disparaître avec le temps.

Y a-t-il des précautions à prendre?

1 Ne placez jamais d'oreiller sous votre genou. Gardez-le complètement droit autant que possible. Cela évite de boiter plus tard.



2 Pliez le genou toutes les heures. Cela prévient la raideur (ankylose).



3 Évitez de vous mettre à genoux, sauf avis contraire de votre médecin. En général, cette précaution est recommandée à vie.

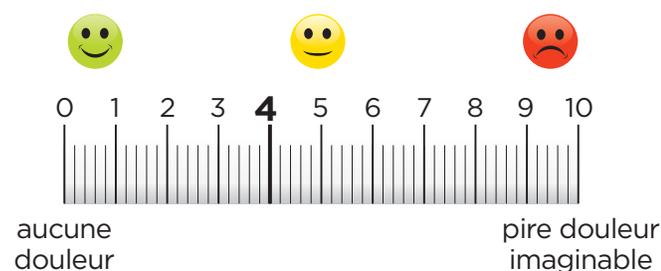


MÉDICAMENTS

Vous aurez à prendre des antidouleurs. Ils peuvent causer :

- de la somnolence
- de la constipation
- une envie de vomir (nausée)
- des vomissements

Rappel : vous devez vous assurer que votre douleur ne dépasse pas un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable).



Si vous avez des effets secondaires à cause des antidouleurs, parlez-en à votre équipe de soins. Elle pourra vous donner des médicaments pour vous soulager.

Vous aurez aussi à prendre un médicament qui rend le sang plus fluide (anticoagulant). Il prévient la formation de caillots dans le sang (thrombophlébite).

PLAIES ET HYGIÈNE

Un pansement recouvre votre plaie. Si c'est un pansement adhésif (voir la photo), vous pouvez prendre une douche dès que vous vous sentez assez solide sur vos jambes.

Vérifiez que le pansement est bien étanche.



Si c'est un autre type de pansement, informez-vous auprès d'un membre de votre équipe de soins ou du CLSC.

Vos points de suture ou vos agrafes seront retirés par le CLSC 10 à 14 jours après l'opération.

BAIN ET PISCINE

Ne prenez pas de bain et n'allez pas à la piscine tant que les plaies ne sont pas guéries. Cela veut dire en général 2 semaines après l'opération.

MARCHE

Pour que le genou guérisse bien, il faut marcher. Cela réduit aussi le risque de caillot dans le sang. Essayez de faire 10 courtes marches chaque jour en faisant des pas de longueur égale.

Les 2 ou 3 premières semaines après votre congé, utilisez **toujours** une marchette ou des béquilles pour vous déplacer, sauf avis contraire de votre physiothérapeute.



EXERCICES

Vous devez continuer pendant quelques semaines à faire les exercices commencés avant l'opération (voir la fiche [Prothèse totale de genou - Se préparer à l'opération](#)). Ils diminuent la raideur causée par l'enflure. De plus, ils aident la circulation du sang et soulagent la douleur.



ACTIVITÉS

Des techniques peuvent vous aider à faire vos activités de tous les jours en toute sécurité. Vous les trouverez dans l'annexe, page 5.

ALIMENTATION

Vous avez saigné pendant l'opération. Il faut donc aider votre corps à retrouver un volume de sang normal. Mangez des aliments qui contiennent du fer (ex. : soya, viande rouge, lentilles) et de la vitamine C (ex. : oranges).



Avoir eu une opération peut causer de la constipation. Si c'est votre cas, la fiche [Moyens pour combattre la constipation](#) pourrait vous être utile.

Quoi faire pour soulager la douleur ?

Suivez les conseils suivants :

- > **Prenez de l'acétaminophène** (ex. : Tylenol) chaque jour pendant les premières semaines. Prenez 2 comprimés de 500 mg toutes les 6 heures. L'important est de ne pas dépasser un total de 4 000 mg (8 comprimés) par 24 heures.
- > **Mettez de la glace sur votre genou.** On peut utiliser un sac rempli de glace pendant 20 à 30 minutes par heure, au besoin. Mettre une serviette humide entre le sac et la peau.



Les opioïdes, comme l'hydromorphone (Dilaudid), l'oxycodone (Supeudol) ou la morphine (Statex), doivent être pris seulement si la douleur n'est pas bien contrôlée par les autres moyens.

Si vous devez en prendre, voici ce qu'on recommande : au cours des premiers jours, prenez-les régulièrement, de la manière prescrite. Puis, espacez les prises peu à peu jusqu'à en prendre seulement au besoin.

Pour plus d'information, consultez la fiche [Les opiacés pour soulager la douleur après une opération.](#)



Comment gérer la douleur durant les exercices ?

Faites vos exercices lorsque vos médicaments contre la douleur font le plus effet. C'est-à-dire environ 1 heure après chaque dose.

Si les exercices vous causent de la douleur, vous pouvez appliquer du froid sur votre genou avant ou après pour la soulager.

Quels signes surveiller ?

Si vous avez l'un des signes suivants, rendez-vous tout de suite à l'urgence :

- Essoufflement soudain
- Douleur à la poitrine
- Saignement important de la plaie (sang rouge clair en grande quantité)
- Température plus élevée que 38,5 °C (101,3 °F) pendant plus de 24 heures
- Perte de conscience
- Étourdissement important

Si vous avez un des symptômes suivants dans les 60 jours qui suivent l'opération, appelez le : 514 890-8086

- Du liquide coule sans cesse de la plaie.
- La peau devient de plus en plus rouge et chaude autour de la plaie.
- La jambe opérée est gonflée et douloureuse, surtout lors des activités.
- Les médicaments pris régulièrement ne soulagent pas la douleur.

Ce service d'aide est offert 7 jours sur 7, 24 h sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.

En tout temps, vous pouvez aussi appeler Info-Santé au **8-1-1**.

À qui parler pour mes rendez-vous?

Pour annuler ou déplacer votre rendez-vous de suivi, appelez le Centre des rendez-vous en semaine.

> **514 890-8051**

ou

> **1 855 769-5842** (sans frais)

À qui poser mes questions?

Pour toute question concernant vos médicaments, contactez votre pharmacien.

Pour toute autre question, contactez l'infirmier en suivi d'orthopédie, entre 8 h et 16 h du lundi au vendredi.

> **514 890-8000, poste 26207**



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca



Voici des conseils pour faire vos activités de tous les jours en toute sécurité.

S'asseoir

Asseyez-vous sur des chaises fermes avec appuie-bras. Évitez les fauteuils mous, profonds et bas.



Reculez avec la marchette jusqu'à ce que vous sentiez la chaise ou la toilette derrière vos genoux.

Placez vos deux mains sur les appuie-bras. Puis, allongez la jambe opérée devant vous.



Asseyez-vous lentement.

Avec le temps, vous n'aurez plus besoin d'allonger la jambe opérée, car votre genou pliera normalement.

Se relever



Approchez les fesses près du bord de la chaise ou du siège de toilette.

Placez la marchette devant vous et allongez la jambe opérée.



Levez-vous lentement, sans vous donner d'élan et en gardant au moins une main sur l'appuie-bras. Ne prenez pas appui seulement sur la marchette.

Se coucher

Le lit devrait idéalement être à la hauteur de vos genoux ou plus haut.



Asseyez-vous sur le bord du lit comme sur une chaise.



Soulevez vos jambes sur le lit. Vous pouvez croiser votre jambe saine sous votre jambe opérée pour vous aider à la soulever.



Étendez-vous lentement.

Se relever



Soulevez vos jambes pour les placer sur le bord du lit.

Vous pouvez croiser votre jambe saine sous votre jambe opérée pour vous aider à la soulever.



Levez-vous lentement.

Se laver



Au besoin, utilisez une brosse ou une éponge à long manche pour atteindre vos pieds.



Une douche téléphone peut aussi être utile pour vous rincer plus facilement.

Si vous n'êtes pas confortable debout, asseyez-vous sur un siège de bain.



S'habiller

Si vous avez du mal à vous pencher ou à atteindre vos pieds, utilisez des outils tels que :



Une pince à long manche.



Un enfile-bas.



Un chausse-pied à long manche.

Mettez vos vêtements en commençant par la jambe opérée. Retirez les pantalons et les sous-vêtements en commençant par la jambe saine.

Astuce : choisissez des vêtements amples et des bas minces.

Entrer dans l'auto ou en sortir



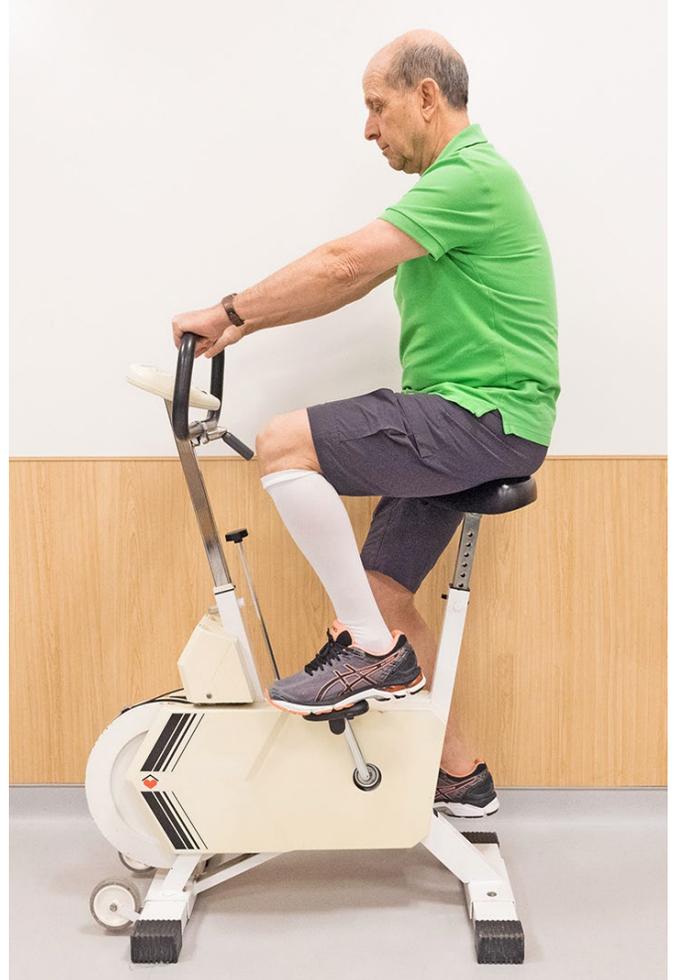
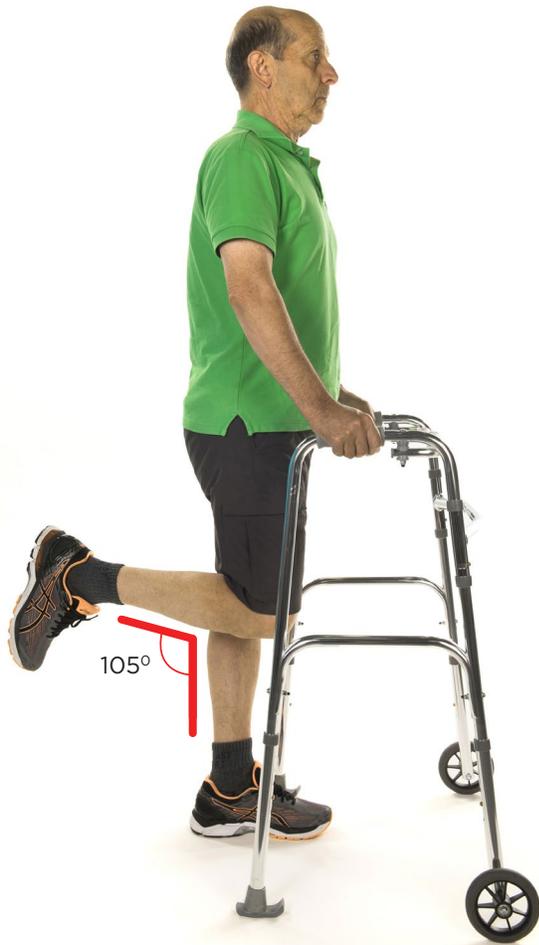
Astuce : reculez et inclinez le siège vers l'arrière avant d'entrer dans l'auto ou d'en sortir.



Vous pouvez vous asseoir et vous relever comme d'habitude. Mais respectez votre douleur.

Rappel : vous ne pouvez pas conduire avant 4 à 6 semaines. D'ici là, prévoyez des arrêts toutes les heures lorsque vous êtes en voiture. Marchez un peu pour vous dégoûdier les jambes.

Faire du vélo



Pour faire du vélo, vous devez pouvoir plier votre genou à au moins 105 degrés par rapport à la verticale. C'est un peu plus qu'un angle droit.

Monter les escaliers

Utilisez une canne et la rampe pour toujours avoir 2 appuis.



Approchez-vous de la première marche.



Placez la jambe saine sur la marche.



En prenant appui sur la rampe, montez à leur tour la jambe opérée et la canne.
Faites la même chose pour les autres marches.

Descendre les escaliers

Utilisez une canne et la rampe pour toujours avoir 2 appuis.



Approchez-vous de la marche.



Descendez la canne sur la première marche.



Descendez la jambe opérée en vous appuyant sur la canne et la rampe.



Puis, descendez la jambe saine.
Faites la même chose pour les autres marches.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca