

# Une opération au genou

## Ostéotomie de la tubérosité tibiale antérieure



Vous allez bientôt être opéré au genou. Cette fiche vous explique l'opération et ce que vous devrez faire ensuite pour bien récupérer.

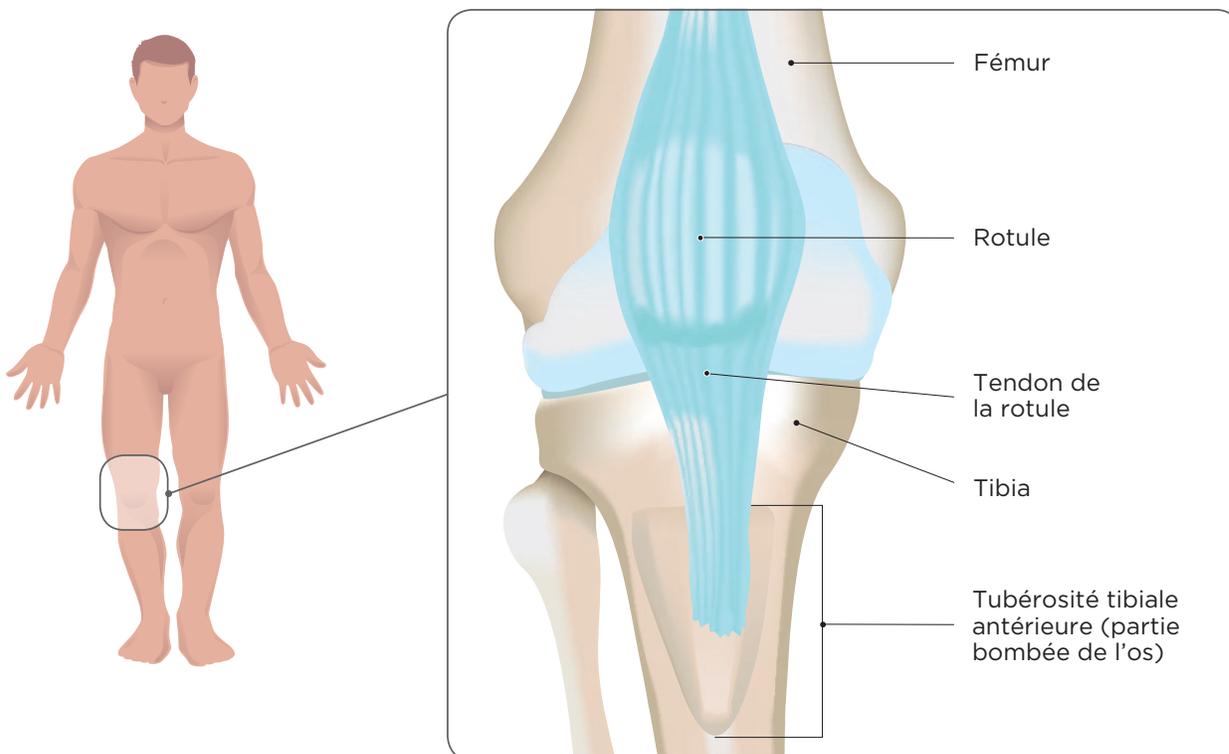
### Pourquoi dois-je avoir cette opération ?

La rotule (patella) est un petit os situé à l'avant du genou. Il arrive qu'elle ne soit pas bien alignée par rapport au fémur : trop haute ou trop vers l'extérieur quand la jambe est droite.

Cela peut rendre la rotule instable. Avec le temps, des douleurs et de l'arthrose (dégradation du cartilage) peuvent s'installer.

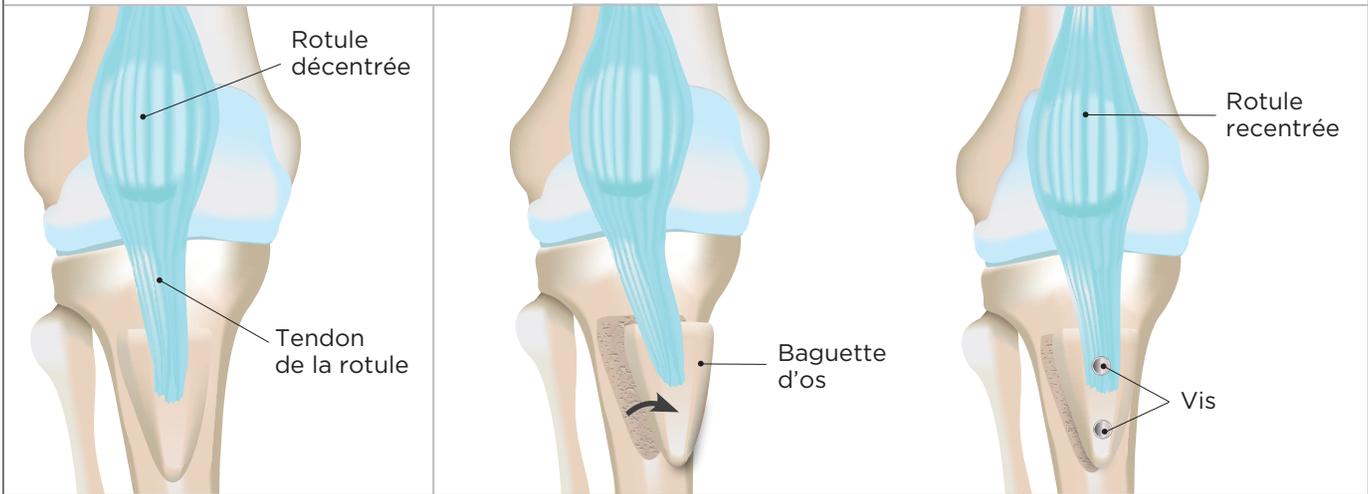
L'opération permet de placer la rotule dans une meilleure position, et parfois de réduire les douleurs au genou. Elle se fait aussi dans les cas où la rotule s'est déboîtée.

### Genou normal



## En quoi consiste l'opération ?

Il s'agit de déplacer un peu l'attache du tendon de la rotule sur le tibia. Cela se fait en 2 étapes.



Avant l'opération.

**1-** Une baguette d'os d'environ 6 centimètres est d'abord coupée et détachée du tibia. À son bout est attaché le tendon de la rotule.

**2-** La baguette est déplacée et refixée à l'aide de vis à une bonne position, pour que la rotule soit centrée.

## Y a-t-il des complications possibles ?

Voici les principaux inconvénients. Ils sont toutefois passagers :

- de la douleur
- une période de récupération d'environ **2 mois**, pendant laquelle vous ne pourrez pas marcher normalement, le temps que l'os guérisse

**Si vous mettez du poids sur votre jambe trop vite après l'opération**, la baguette d'os peut se déplacer. Il arrive alors qu'on doive opérer de nouveau.

Les complications liées à l'opération sont rares.

## Combien de temps faut-il prévoir pour l'opération ?

L'opération elle-même se fait en moins d'une heure. Toutefois, vous resterez une journée à l'hôpital.

## Comment dois-je me préparer ?

Voici les consignes à suivre.

### Médicaments

Certains médicaments ne doivent pas être pris dans les jours avant l'opération, par exemple :

- les anticoagulants (qui rendent le sang plus fluide)
- les anti-inflammatoires comme l'ibuprofène (ex. : Advil, Motrin)

L'équipe de la Clinique préopératoire vous dira quels médicaments arrêter et à quel moment. Elle vous donnera aussi d'autres consignes à suivre pour le jour de l'opération.

### Tabac

Fumer augmente le risque d'infection après l'opération et, surtout, retarde la guérison de l'os. Il est donc fortement recommandé d'arrêter de fumer au moins **une semaine avant** l'opération et pendant **2 mois après**. Consultez votre médecin pour avoir de l'aide.

## Rasage

La jambe à opérer sera en partie rasée pour l'opération. **Ne la rasez pas vous-même.** Cela augmenterait le risque d'infection.

## Béquilles

Le jour de l'opération, apportez des béquilles à l'hôpital. Réglez-les à votre taille. Lire aussi la fiche [Comment utiliser vos béquilles.](#)

## Quoi faire pour soulager la douleur et l'enflure APRÈS l'opération?

Voici quelques conseils.

> **Prendre 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. D'habitude, après les 2 premières semaines, la douleur a beaucoup diminué.

> **Prendre un anti-inflammatoire**, comme du naproxène (ex. : Naprosyn), de l'ibuprofène (ex. : Motrin, Advil) ou du diclofénac (ex. : Voltaren), de façon régulière au cours des premières semaines. Pour la dose, suivez les indications sur le contenant. Par la suite, espacez peu à peu les prises jusqu'à en prendre juste au besoin.

**Attention.** N'en prenez pas s'ils vous causent des brûlures d'estomac ou s'ils vous sont interdits par votre médecin de famille.

> **Mettre de la glace sur le genou.** On peut utiliser un sac rempli de glace ou de neige (ou un sac de petits pois congelés) pendant 15 minutes (maximum) à toutes les heures, 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 de façon régulière tel que prescrit. Puis, espacez-les peu à peu jusqu'à en prendre juste au besoin.

## Y a-t-il des précautions à prendre APRÈS l'opération?

### PLAIES



Un pansement recouvre vos plaies. Si c'est un **pansement adhésif** (comme sur la photo), laissez-le en place jusqu'à ce que vos agrafes ou points de suture soient retirés. Comme il est étanche, vous pouvez prendre une douche sans problème dès que vous vous sentez assez solide sur vos jambes.

Si c'est un **pansement fait de compresses**, attendez 3 jours avant de l'enlever et de prendre une douche. Si aucun liquide ne coule des plaies, vous pouvez ensuite les laisser à l'air libre. Si du liquide coule ou pour protéger vos plaies, vous pouvez mettre un petit pansement adhésif.

### AGRAFES OU POINTS DE SUTURE

Suivez les instructions qui vous ont été données pour leur retrait. Celui-ci se fait au CLSC ou au CHUM lors de votre rendez-vous de suivi.

### 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.



Séance de physiothérapie.

## MARCHE ET EXERCICES

Le fait de bouger (mobiliser) sans tarder le genou et la cheville aide le sang à circuler. Cela réduit le risque de caillot dans une veine (thrombophlébite). On vous donnera des exercices à faire chaque jour. La physiothérapie débutera environ 6 semaines après l'opération. Prenez d'ici là les précautions suivantes pour éviter de faire bouger la baguette d'os.

## Précautions importantes à prendre

- Debout, vous pouvez vous appuyer sur la jambe opérée **en la gardant droite**. Idéalement, portez une orthèse de genou (Zimmer).
- Ne pliez pas le genou opéré à plus de 90 degrés.
- Vous pouvez plier le genou (à moins de 90 degrés) **OU** contracter les muscles de la cuisse. **Ne faites pas les deux en même temps!** Par exemple, ne vous levez pas d'une chaise en mettant du poids sur la jambe opérée.



Genou trop plié.

### Soyez attentif à la douleur

C'est un bon guide pour vous dire ce que vous pouvez faire ou non. Au fil des jours, vous serez moins limité.

## CONDUITE AUTOMOBILE

Vous pourrez reprendre le volant quand vous serez capable de conduire de façon sécuritaire. Cela dépend de plusieurs facteurs : la douleur, la prise de certains médicaments qui endorment (opioïdes), le type de véhicule (automatique ou manuel), la capacité de freiner en cas d'urgence. Faites preuve de jugement, pour votre sécurité et celle des autres.

## Quels signes surveiller?

- Votre température est plus élevée que 38 °C (100,4 °F) pendant plus de 24 heures.
- Du liquide coule sans cesse de la plaie ou la plaie devient de plus en plus rouge.
- Les médicaments ne soulagent pas la douleur.
- La jambe opérée est engourdie.

Si un ou plusieurs de ces symptômes apparaissent dans les 60 jours suivant votre chirurgie, appelez au :

> **514 890-8086**

Le service est offert 7 jours sur 7, 24 h sur 24 h. Lors de cet 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**.

## Pour déplacer mon rendez-vous

Appelez le Centre des rendez-vous en semaine :

> **514 890-8051** ou **1 855 769-5842** (sans frais)



### 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](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*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](http://chumontreal.qc.ca)