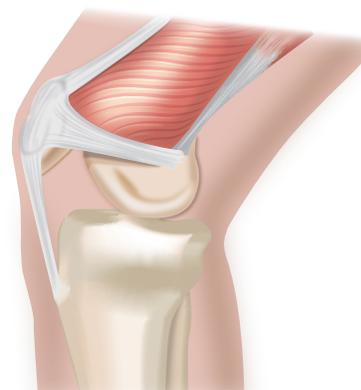


Une opération au genou

Reconstruction du ligament patello-fémoral médial



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?

Le ligament patello-fémoral médial relie la rotule (patella) au fémur. Il mesure de 5 à 6 centimètres de long. Quand on plie le genou, il se tend et permet à la rotule de rester dans le bon axe. Si la rotule sort de son axe (une luxation) de façon répétée, une reconstruction du ligament peut être nécessaire. Cela stabilise la rotule.

On déplace parfois en même temps l'attache du tendon de la rotule. Lisez la fiche [Une opération au genou - Ostéotomie de la tubérosité tibiale antérieure](#) si vous avez aussi cette opération.

En quoi consiste l'opération?

On reconstruit un nouveau ligament à l'aide d'un tendon venant de la jambe opérée. Ce peut être un tendon non essentiel d'un muscle de la cuisse. Le tendon peut aussi provenir d'un donneur décédé.

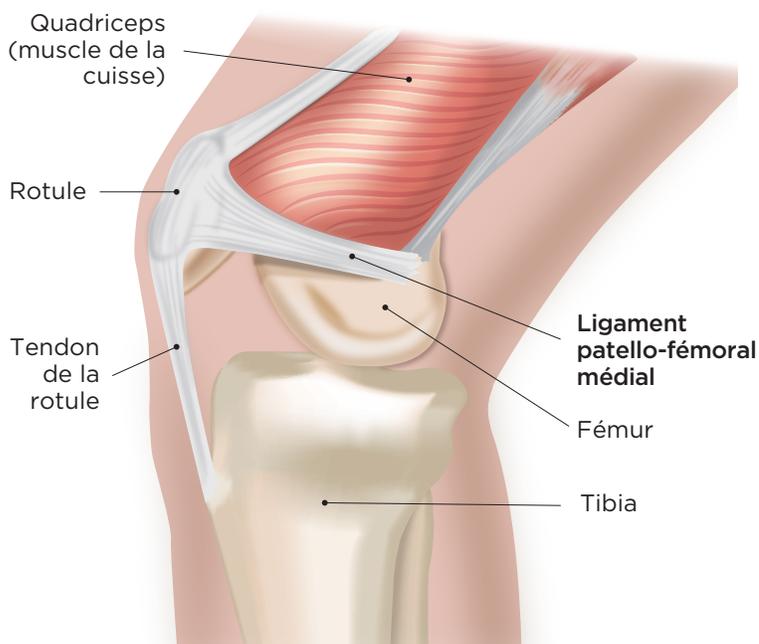
Le nouveau tendon est fixé à l'os de la cuisse (fémur) et à la rotule dans des tunnels osseux. Ce sont de petits canaux creusés dans l'os lors de l'opération.

Y a-t-il des complications possibles?

Les principaux inconvénients sont la douleur et l'enflure du genou. Ils sont toutefois passagers. On peut les soulager avec des médicaments contre la douleur et de la glace (voir page 2).

Les complications liées à l'opération sont rares.

Genou normal vu de côté



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

L'opération elle-même dure environ 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. 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. En effet, au cours des premiers jours, vous marcherez difficilement avec la jambe opérée. Réglez les béquilles à votre taille. Avec votre physiothérapeute, vous verrez quand vous pourrez arrêter de les utiliser. Lire aussi la fiche [Comment utiliser vos béquilles](#).

Planification de la physiothérapie

Une semaine avant votre opération, trouvez une clinique de physiothérapie où vous souhaitez être traité. Prenez un rendez-vous idéalement **dans la semaine qui suit l'opération**. Par contre, si vous voulez être suivi au CHUM : faites parvenir votre prescription de physiothérapie dans les meilleurs délais (voir coordonnées à la fin) et nous communiquerons avec vous pour prendre un premier rendez-vous.

Si vous avez aussi une ostéotomie, la physiothérapie débutera plus tard.

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 2 premières semaines. Pour la dose, suivez les indications sur le contenant. Par la suite, espacez peu à peu les prises jusqu'à en prendre seulement au besoin. **Attention.** Ne prenez pas d'anti-inflammatoires si vous ne les tolérez pas à cause de 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 à toutes les heures, au besoin (ou 20 minutes si la glace est mise par-dessus un pansement épais). 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 peu à peu jusqu'à en prendre seulement au besoin.

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

PLAIES

Un pansement recouvre vos plaies. Si un bandage élastique a été mis par-dessus, il vaut mieux le garder pendant quelques jours, tant qu'il y a de l'enflure. Il suffit de le retirer au moment de la douche.

Suivez les directives ci-dessous selon le type de pansement que vous avez.

Pansement adhésif. Laissez-le en place jusqu'à ce que les agrafes ou points de suture soient retirés. Comme il est étanche, vous pouvez prendre une douche dès que vous êtes assez solide sur vos jambes pour le faire de façon sécuritaire.



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 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

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.

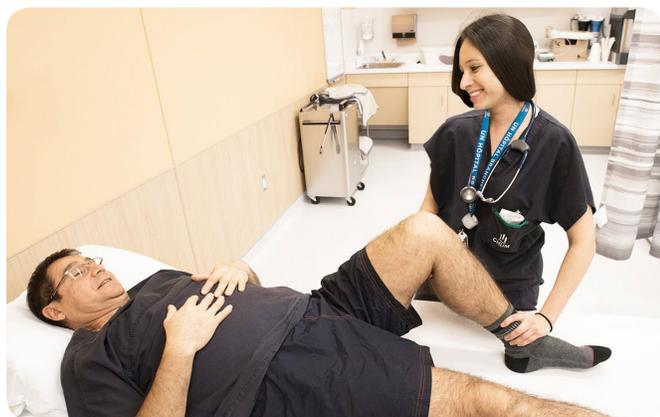
MARCHE ET EXERCICES

Si vous avez aussi eu une ostéotomie de la tubérosité tibiale antérieure, suivez les conseils de la fiche sur ce sujet. Les précautions à prendre sont plus nombreuses.

À moins d'avis contraire de votre chirurgien, **bougez le genou et la cheville et marchez autant que la douleur vous le permet.** Vous ne risquez pas de déplacer quoi que ce soit.

Le fait de bouger (mobiliser) sans tarder le genou et la cheville aide le sang à circuler. Cela réduit le risque qu'un caillot se forme dans une veine (thrombophlébite).

On vous donnera des exercices à faire chaque jour. Ils sont complémentaires à ceux que vous ferez en physiothérapie.



Séance de physiothérapie.

Soyez attentif à la douleur. C'est le meilleur 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 :

- douleur
- prise de certains médicaments qui endorment (opioïdes)
- type de véhicule (automatique ou manuel)
- capacité de freiner en cas d'urgence

Faites preuve de jugement, pour votre sécurité et celle des autres.

Quels symptômes 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.
- 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**.

À qui parler pour mes rendez-vous?

Pour annuler ou déplacer le rendez-vous de l'opération, appelez le Centre des rendez-vous en semaine :

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

Pour prendre rendez-vous en physiothérapie au CHUM :

> **514 890-8301**

> **514 412-7268 (Télécopieur)**

> **ergo-physio.chum@ssss.gouv.qc.ca**



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**

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