

# Une opération au genou

## Ostéotomie de réalignement



**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 ?

Cette opération vise à :

- réduire des douleurs au genou causées par l'arthrose, c'est-à-dire la dégradation du cartilage
- maintenir votre niveau d'activité et parfois même l'améliorer

Elle permet aussi de conserver le genou le plus longtemps possible, c'est-à-dire de ne pas le remplacer tout de suite par une prothèse.

Plus rarement, on fait cette opération pour une autre raison, par exemple corriger le mauvais alignement d'une jambe.

### En quoi consiste-t-elle ?

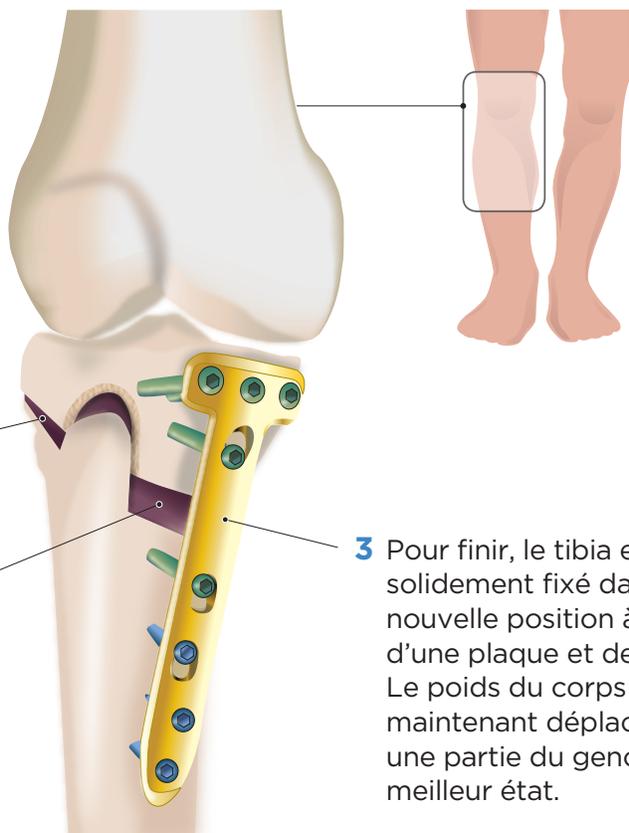
L'ostéotomie se fait le plus souvent sur le tibia, comme on le voit ci-dessous. Elle peut aussi se faire sur l'os de la cuisse, près du genou.

#### Les étapes de l'opération

**1** Le tibia est scié près du genou.

**2** L'os est ensuite écarté juste assez pour que le genou et le pied soient bien alignés. Le vide créé se remplira peu à peu d'os. Cela prend plusieurs mois.

**3** Pour finir, le tibia est solidement fixé dans sa nouvelle position à l'aide d'une plaque et de vis. Le poids du corps est maintenant déplacé vers une partie du genou en meilleur état.



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

La plus courante est la formation d'un caillot de sang dans une veine de la jambe (thrombophlébite). Ce caillot risque ensuite de se détacher pour aller se loger dans les poumons (embolie). Cette situation doit être traitée en urgence.

Le risque de caillot augmente chez les gens qui tardent à bouger après l'opération. On peut le prévenir par les exercices et la marche (voir page 3).

**Si vous avez déjà eu une phlébite ou une embolie, votre chirurgien doit le savoir.** Il vous prescrira peut-être un médicament pour prévenir ces complications.

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

L'opération elle-même dure 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 jusqu'à la guérison de l'os, ce qui peut prendre plusieurs mois. 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.\*](#)

### Planification de la physiothérapie

Une semaine avant votre opération, trouvez une clinique de physiothérapie où vous souhaitez être suivi. Prenez un rendez-vous pour **environ 2 semaines après l'opération ou selon ce que votre chirurgien vous a prescrit.** Par contre, si vous souhaitez 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.

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

Voici quelques conseils.

- > **Prendre de l'acétaminophène** (ex. : Tyléno) 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 opioïde.** Le plus souvent, ce sera de l'hydromorphone (Dilaudid). Prenez-en de façon régulière au cours des premiers jours, de la manière prescrite. Puis, espacez peu à peu les prises jusqu'à en prendre seulement au besoin.



- > **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.
- > **Au repos, surélever la jambe opérée.** Cela aide à réduire l'enflure. La nuit, vous pouvez placer un objet d'environ 30 centimètres de haut sous le matelas au niveau des pieds. C'est plus confortable que de placer des oreillers ou des coussins sous la jambe.



**Ne prenez pas de médicament anti-inflammatoire**, comme le naproxène (ex. : Naprosyn), l'ibuprofène (ex. : Motrin, Advil) ou le diclofénac (ex. : Voltaren). Ils retardent la guérison de l'os.

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

### MARCHE ET EXERCICES

L'os coupé est solidement fixé avec la plaque. À moins d'un avis contraire de votre chirurgien, vous pouvez bouger le genou et marcher sans risquer de déplacer quoi que ce soit.



Le fait de bouger (mobiliser) sans tarder le genou et la cheville aide même le sang à circuler. Cela réduit le risque de phlébite.

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

**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.

### POSITION AU REPOS

**Ne placez jamais d'oreiller sous le genou opéré.** Quand vous êtes assis sur une surface dure les jambes allongées, la jambe opérée doit être complètement droite. Vous ne devez pas pouvoir passer une main sous le genou.



### 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 aient été retirés. Comme il est étanche, vous pouvez prendre une douche dès que vous êtes assez solide sur vos jambes pour ne pas risquer de tomber.



**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 laisser celles-ci 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.

## 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**.

**Rendez-vous sans attendre à l'urgence d'un hôpital si vous avez l'un des signes suivants :**

- essoufflement soudain
- douleur à la poitrine

## 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](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)