

Prothèse totale de genou

Se préparer à l'opération



Vous allez bientôt être opéré au genou. Cette fiche vous explique l'opération et ce que vous devez faire pour vous y préparer.

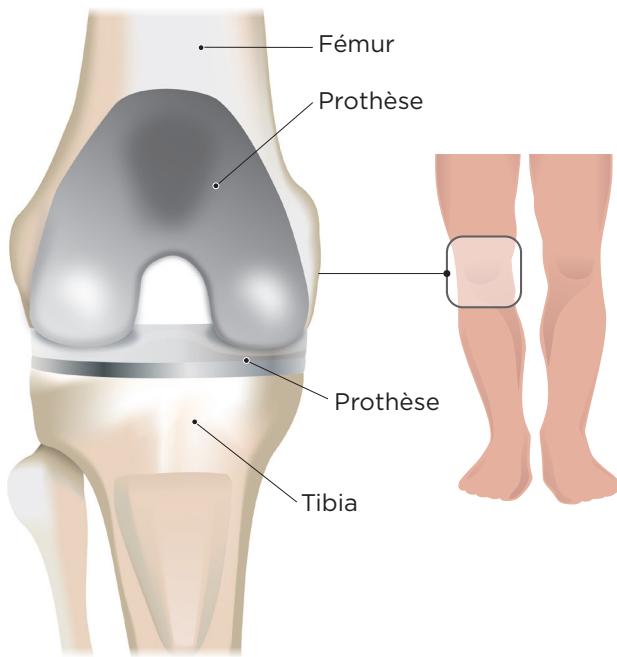
Pourquoi dois-je avoir cette opération ?

En général, on fait cette opération pour corriger l'usure des os (arthrose). Cela soulage la douleur et permet au genou de bouger plus facilement.

En quoi consiste-t-elle ?

On remplace l'articulation par une prothèse faite de plastique et de métal. La prothèse est fixée au fémur, au tibia et parfois aussi à la rotule.

Prothèse totale de genou



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). Il peut arriver que le caillot se détache pour aller se loger dans les poumons (embolie). Cette situation doit être traitée d'urgence.

Les autres complications possibles sont :

- raideur au genou (ankylose)
- infection
- saignement important
- accumulation de sang dans les tissus (hématome)

Dans les heures suivant l'opération, vous devrez vous lever du lit et vous assoir au fauteuil avec de l'aide. Cela permet d'éviter certaines complications et de récupérer plus vite. Pour plus de détails, consultez la fiche [Me lever et bouger après mon opération](#).



Combien de temps vais-je rester à l'hôpital ?

En tout, vous resterez 1 ou 2 jours à l'hôpital.

L'opération elle-même dure environ 2 heures. Toutefois, le processus complet (préparation, opération, réveil, etc.) dure de 4 à 5 heures.

Comment dois-je me préparer à cette intervention ?

Voici les consignes à suivre.

ÉQUIPEMENT

Vous devez vous procurer certains accessoires avant l'opération. Les articles obligatoires et recommandés se trouvent dans l'annexe 1, page 4.



EXERCICES

Commencez **dès maintenant** à faire les exercices de l'annexe 2, page 6. Ils permettent de :

- renforcer vos muscles
- préparer votre corps à l'opération pour mieux récupérer après

ALIMENTATION

Vous devrez arrêter de manger et de boire à minuit la veille de l'opération (vous devez être « à jeun »).



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.

TABAC

Fumer augmente le risque d'infection après l'opération et, surtout, retarde la guérison. Il est donc fortement recommandé d'arrêter de fumer au moins **une semaine avant l'opération** et pendant **deux mois après**. Pour de l'aide, consultez la fiche [Cesser de fumer avant mon opération](#).



RASAGE

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

ADAPTATION DU DOMICILE

Il est conseillé d'adapter votre logement pour le rendre plus sécuritaire. Pour en savoir plus, consultez la fiche [Éviter de tomber à la maison](#).

Quand pourrai-je reprendre mes activités après l'opération ?

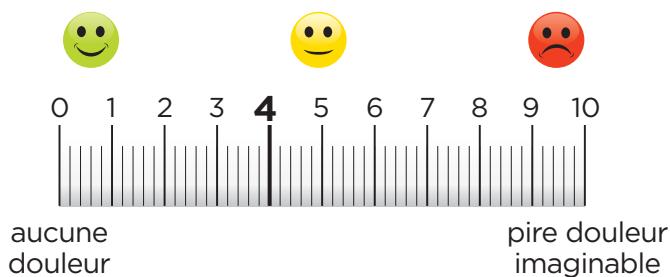
Vous devrez attendre quelques semaines avant de retourner au travail, de conduire un véhicule ou de faire du sport. Votre médecin devra l'autoriser à votre rendez-vous de suivi (6 à 8 semaines après l'opération). Voici un aperçu des délais :

- Retour au travail : 6 à 12 semaines (selon le type d'emploi).
- Conduite automobile : 4 à 6 semaines.
- Sport : au moins 12 semaines.

Quoi faire pour soulager la douleur APRÈS l'opération?

Si vous avez mal, n'hésitez pas à demander des antidouleurs à votre équipe de soins.

Ne laissez pas votre douleur dépasser un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable). En effet, plus une douleur est forte, plus il est difficile de la soulager.



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)

À qui poser mes questions?

Une infirmière en orthopédie vous contactera avant l'opération et vous pourrez lui poser vos questions.

Si vous devez lui parler, vous pouvez la joindre du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h :

📞 514 890-8000,
poste 26207



Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



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

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

ANNEXE 1 : ÉQUIPEMENT À SE PROCURER

Après votre opération, certains accessoires peuvent prévenir les complications et réduire la douleur. Voici les articles à se procurer.

OBLIGATOIRE : vous devez vous procurer ce matériel avant l'opération



- Canne



- Marchette à roulettes et skis
- (La marchette est parfois prêtée par votre CLSC. On en trouve aussi dans les magasins d'équipement médical et dans certaines pharmacies.)



ATTENTION!

Le déambulateur est à éviter complètement.

RECOMMANDÉ : Prévoyez l'achat des articles suivants avant votre congé



- Siège de toilette surélevé



- Brosse ou éponge à long manche



- Pince à long manche



- Enfile-bas



- Chausse-pied à long manche



- Tapis antidérapant pour le bain



- Chaussures ou pantoufles antidérapantes avec un talon de 2 cm maximum et qui couvrent tout le pied

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

ANNEXE 2 : EXERCICES À FAIRE

Tous les exercices doivent être commencés dès maintenant pour bien préparer votre corps. Après l'opération, votre professionnel de la physiothérapie cochera les exercices que vous devrez continuer à faire.

CONSEILS

- Avant l'opération, faites tous les exercices.
- Après l'opération, faites seulement les exercices cochés.
- Faites les exercices seulement avec la jambe opérée.
- Faites-les tous les jours. Votre professionnel de la physiothérapie vous dira quand les arrêter.
- Après l'opération, faites les exercices lorsque vos médicaments contre la douleur font le plus effet.
- Prenez des pauses.
- Vous devez être en mesure de voir votre jambe opérée. À l'hôpital, pour y arriver, vous pourrez relever la tête du lit. À la maison, mettez plusieurs oreillers sous votre tête.

Exercices en position couchée

Commencez-les couché sur le dos avec les jambes allongées.

Faites chaque exercice **3 à 4 fois** par jour.
Répétez-le **10 fois**.



Exercice 1



Tirez le pied et les orteils vers vous.



Poussez le pied et les orteils vers le bas.



Exercice 2



Serrez les fesses pendant 5 secondes, puis relâchez.



Exercice 3



Serrez lentement les muscles du devant de la cuisse. Pour y arriver, poussez le genou vers le bas comme pour écraser le matelas. En même temps, ramenez les orteils vers vous. Ne serrez pas les fesses.

Tenez 5 secondes, puis relâchez.



Exercice 4



Pliez le genou le plus possible en le gardant aligné avec le talon et la hanche.

Revenez lentement à la position de départ.



Vous pouvez utiliser une serviette au besoin pour vous aider.



Exercice 5



Écartez doucement la jambe vers l'extérieur en la glissant sur le lit.

Il est important de pointer les orteils au plafond et de garder la jambe droite.



Vous pouvez mettre un sac de plastique sous votre jambe si c'est difficile.



Revenez ensuite à votre position de départ.



Exercice 6



Placez une serviette enroulée ou un oreiller sous vos genoux.

Décollez le talon du matelas en tirant les orteils vers vous. Levez le talon jusqu'à ce que la jambe soit droite. Le genou ne doit pas décoller de la serviette.



Tenez 5 secondes, puis redescendez lentement.

Exercices en position assise

Asseyez-vous confortablement sur une chaise.

Exercice 1



Placez une serviette sous votre pied. Puis, glissez le talon vers l'arrière pour plier le genou le plus possible. Le genou doit être aligné avec le deuxième orteil.



Pour vous aider, poussez votre jambe opérée avec votre jambe saine.

Exercice 2



Tirez les orteils vers vous, puis levez votre pied le plus haut possible.

Tenez 5 secondes, puis relâchez.



Exercices en position debout

Après l'opération, attendez l'autorisation de votre professionnel de la physiothérapie avant de commencer ces exercices.

Commencez en position debout, les mains appuyées sur une marchette ou le bord d'une table. Assurez-vous d'avoir une chaise, un lit ou un fauteuil derrière vous.



Exercice 1



Penchez le corps vers l'avant et pliez les genoux légèrement comme pour vous asseoir.

Redressez-vous en serrant les fesses.



Exercice 2



Levez le genou en pliant la jambe vers le torse.

Revenez à la position de départ.



Exercice 3



Pliez le genou de la jambe opérée en gardant la hanche bien droite (ne pliez pas le torse).

Revenez à la position de départ.