



# Récupération Rapide

## Après la Chirurgie



Clinique Saint Louis

*« Une médecine moderne pour une meilleure qualité de vie de nos patients »*  
*Groupe VEDICI*



Retrouver une bonne autonomie 4 jours après votre opération, c'est possible ! En effet 80 % des patients suivant le programme RRAC y parviennent sans difficultés.

Pour votre retour, tout a été anticipé avec votre infirmière RRAC. Toutes les difficultés ont été résolues à l'avance.

Une fois chez vous, vous devenez un acteur de votre guérison. Rentré à la maison, nous resterons à vos côtés. Vous disposerez d'une ligne rouge pour nous appeler à la moindre difficulté.

### Après la mise en place d'une prothèse totale de genou,



- sont habituels :

- ◇ Des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil ainsi que des douleurs à la reprise de la marche. Ces douleurs sont calmées par le traitement prescrit à la sortie.
- ◇ Un gonflement de genou, parfois important, pouvant durer de 4 à 8 semaines.
- ◇ Un hématome sous cutané qui peut diffuser à la jambe et le long de la cuisse.

- sont inhabituels :

- ◇ Des douleurs intenses empêchant le sommeil malgré le traitement ou induisant une impossibilité absolue de marcher.
- ◇ Un gonflement énorme du genou ayant tendance à augmenter.
- ◇ Une rougeur douloureuse ou un écoulement sur les agrafes.
- ◇ Des douleurs vives du mollet : attention à la phlébite. Au moindre doute contactez votre médecin traitant, votre chirurgien ou l'infirmière RRAC.

### Soins locaux :

- ⊗ A la maison, glacez votre genou plusieurs fois par jour avec votre attelle Igloo.
- ⊗ Le pansement sera refait tous les deux jours par une infirmière à domicile.
- ⊗ Cette infirmière pratiquera l'ablation des agrafes à la date prescrite, 15 à 18 jours après l'intervention. Dans un premier temps une agrafe sur deux peut être retirée.



*LE GLACAGE DU GENOU LUTTE EFFICACEMENT  
CONTRE LE GONFLEMENT DU GENOU et L'INFLAMMATION*



### Hygiène de vie :

- ⊗ Les douches sont fortement conseillées avec un pansement parfaitement imperméable : la cicatrice doit rester sèche. Le tabouret de douche est utile pour prévenir une glissade. Le bain est contre-indiqué jusqu'à la 1<sup>er</sup> visite.
- ⊗ La conduite automobile sera reprise après la 1<sup>er</sup> visite de contrôle, à 18 – 20 jours.
- ⊗ Pendant votre convalescence, évitez de porter des charges lourdes.
- ⊗ Une augmentation du volume du genou, et parfois de la cheville et du pied, est habituel au cours des 12 premières semaines. Lors des stations assises surélevez légèrement la jambe opérée.
- ⊗ Astreignez-vous à la marche régulière en doublant la distance chaque jour.
- ⊗ Faites les exercices essentiels décrits dans le programme d'auto rééducation.

### Prévention des troubles thrombo emboliques :



- ⊗ La marche +++ est capitale pour prévenir une phlébite.
- ⊗ Les bas de contention et les anticoagulants préviennent la phlébite.
- ⊗ La phlébite est un caillot de sang qui se forme dans une veine de la jambe. Le risque est la migration de ce caillot vers le poumon (embolie). Les signes possibles de phlébite sont une douleur, de type crampe, dans le mollet. Les signes d'embolie sont un point de côté, une gêne respiratoire.  
+++ Au moindre doute contactez votre médecin traitant ou les urgences.

### Gestes et postures

- ⊗ **Debout**, évitez de pivoter vivement en prenant appui sur la jambe opérée.

#### ⊗ **La position assise**

Evitez les sièges bas et mous ! Pour vous asseoir, mettez-vous sur le bord du siège puis glissez les fesses jusqu'au fond jusqu'au dossier. Ne croisez pas les jambes. Servez-vous des accoudoirs.

#### ⊗ **L'habillement**

N'essayez pas de jouer l'équilibriste. Habillez-vous assis sur une chaise.

La pince à long manche peut servir à ramasser les objets au sol, à remonter les vêtements sans se baisser ou se pencher : slip, pantalon.

Pour les chaussures, adoptez les mocassins et utilisez un chausse-pied à long manche.

#### ⊗ **Pour se baisser**

Placez-vous devant l'objet et pliez le genou opposé en gardant la jambe opérée en arrière et tendue : *fente avant*. Cela va vous rapprocher du sol.

⊗ **Pour se laver** préférez la douche à la baignoire. Un tapis antidérapant est le bienvenu. Pour les pieds, aidez-vous d'une brosse à long manche.

⊗ **La voiture**, comme passager, est possible dès votre sortie de la clinique. Le siège avant est reculé. Vous pivotez les 2 jambes ensemble, la jambe saine soutenant la jambe opérée presque tendue. La reprise de la conduite est possible à partir de la 3<sup>ème</sup> semaine.

