

CONSEILS DE SORTIE APRES MISE EN PLACE d'une PROTHESE DE GENOU

**Vous sortez de la clinique après la mise en place
d'une prothèse totale de genou.**

Voici quelques conseils et recommandations.

Vous avez un rôle à jouer dans la surveillance et l'évolution post -opératoire.

Après la mise en place d'une prothèse totale de genou,**❖ Sont habituels :**

- des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil, calmées par le traitement prescrit à votre sortie,
- des douleurs de genou à la reprise de la marche,
- un gonflement de genou, parfois important pouvant durer plus de 3 semaines,
- un hématome sous cutané qui peut diffuser à la face antérieure de jambe et au mollet,
- une difficulté à plier le genou en rapport avec le gonflement du genou qui disparaîtra progressivement.

❖ Sont inhabituels :

- des douleurs intenses empêchant le sommeil malgré le traitement,
- un gonflement énorme du genou ayant tendance à augmenter,
- de la fièvre et des frissons,
- un écoulement sur les points de suture,
- une rougeur douloureuse autour des points de suture,
- une peau rouge et brûlante,
- une impossibilité absolue de marcher en raison des douleurs,
- des douleurs intenses du mollet.

Dans ce cas, contactez votre médecin traitant, votre chirurgien ou les Urgences de la clinique.

D'UNE MANIERE GENERALE, LA JAMBE OPEREE VA MIEUX DE JOUR EN JOUR**Hygiène de vie :**

- ☞ Les douches sont autorisées et même fortement conseillées. Le bain est contre-indiqué jusqu'à la visite de contrôle post-opératoire. Le tabouret de douche est sans doute un accessoire utile pour prévenir une chute par glissade sous la douche.
- ☞ Une activité légère est conseillée dès la sortie de la clinique en évitant de conduire pendant 1 mois environ.
- ☞ Eviter de porter des charges lourdes.
- ☞ Un certain degré d'augmentation du volume du pied, de la cheville et surtout du genou est habituel au cours des 10 à 12 semaines qui suivent l'opération. Evitez les stations assises prolongées sans mettre la jambe opérée légèrement surélevée.
- ☞ Astreignez-vous à la marche régulière et en doublant la distance chaque jour,
- ☞ Faites les exercices simples, mais essentiels décrits dans le programme d'auto rééducation.



Soins locaux :

- ✚ Le pansement sera refait tous les deux jours par un(e) infirmier(e) à domicile qui surveillera l'évolution de la cicatrisation.
- ✚ Poursuivez le glaçage du genou à la maison, plusieurs fois par jour.
Plusieurs options sont possibles :
 - Un sac de petits pois congelés, que vous remettrez au congélateur à chaque fois,
 - Une vessie de glace remplie de glaçons,
 - Une poche contenant un gel qui, une fois gelé, peut demeurer de consistance souple tout en demeurant froid plusieurs heures, en vente en pharmacie.

Le glaçage du genou est un très bon moyen de lutter contre l'inflammation et le gonflement du genou après l'intervention.

- ✚ Une infirmière pratiquera l'ablation des fils à la date prescrite sur l'ordonnance qui vous aura été remise (en général, 15 jours après l'intervention). Si les fils sont résorbables, il suffira à l'infirmier(e) de ne retirer que les brins superficiels.

Prévention des troubles thrombo emboliques.

- ✚ **Les bas de contentions :** Ils vous ont été prescrits en complément pour prévenir la phlébite mais également pour limiter le gonflement du genou.
- ✚ **La prescription d'anticoagulants :** (Lovenox, Xarelto, Pradaxa) a pour but la prévention de la phlébite et des troubles circulatoires. La phlébite est un caillot de sang qui se forme dans une veine de la jambe, favorisé par l'immobilisation. Le risque est la migration de ce caillot vers le poumon (embolie pulmonaire). Point de côté, toux, gêne respiratoire sont les signes possibles d'embolie à ne pas ignorer. Dans ce cas, contactez votre médecin traitant, votre chirurgien ou le service des Urgences de la clinique.

✚ **La marche +++**

Gestes et postures

✚ **La position assise**

Évitez les sièges bas et mous !

Pour vous asseoir, mettez-vous d'abord sur le bord du siège puis glissez les fesses jusqu'au fond et appuyez-vous contre le dossier. Ne croisez pas les jambes. Ne pas rester assis(e) trop longtemps.

✚ **L'habillage**

Au début, habillez-vous assis(e) sur une chaise.

Pour enfiler les collants ou les chaussettes, pour les chaussures : adoptez les mocassins et utilisez un chausse-pied à long manche. N'essayez pas de jouer à l'équilibriste, mieux vaut vous asseoir. 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 se baisser**

Placez-vous devant l'objet et pliez le genou opposé en gardant la jambe opérée tendue. Fente en avant : pliez un genou, jambe en arrière tendue (en vous appuyant si possible). Cela va vous rapprocher du sol.

- ✚ **Lavez-vous les pieds** avec une aide à la toilette : brosse à long manche pour orteils et éponge à manche.

