



ARTHROSCOPIE DU GENOU en Ambulatoire



Vous allez être hospitalisé(e) dans notre établissement pour une intervention chirurgicale ambulatoire.

Nous avons conçu pour vous un programme dont vous serez le principal acteur afin de vous faire bénéficier d'une récupération rapide de vos capacités fonctionnelles.

Ce guide vous apporte les informations nécessaires pour vous aider à comprendre et appréhender l'intervention que nous allons pratiquer.

Vous y trouverez le déroulement de votre prise en charge, avant l'intervention et pendant l'hospitalisation, ainsi que ce que vous devez savoir pour l'organisation de votre sortie et les suites opératoires.

Ces informations ne se substituent en aucun cas aux entretiens avec votre chirurgien, l'anesthésiste, le personnel infirmier ou tout autre membre de l'équipe soignante, mais elles pourront vous servir de support au cours de ces entretiens et lors de votre séjour.

Les informations sont d'ordre général et l'intervention dont vous allez bénéficier peut nécessiter des recommandations spécifiques appropriées à votre cas personnel.

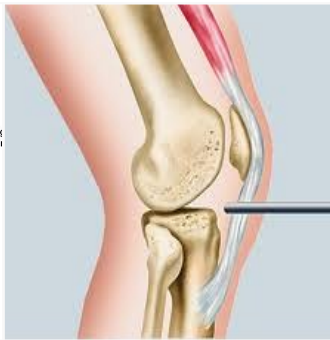
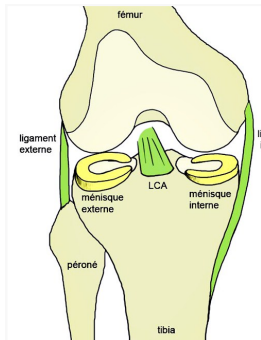
N'hésitez pas à en parler avec le chirurgien ou l'anesthésiste.

Les équipes médicale, soignante et hôtelière mettront tout en œuvre afin que votre séjour au sein de la clinique se déroule dans les meilleures conditions.

**Ce guide est le vôtre, n'hésitez pas à cocher
ou écrire dans la partie «notes personnelles »**



QU'EST-CE QU'UNE ARTHROSCOPIE DE GENOU



L'arthroscopie du genou est une technique chirurgicale mini invasive. L'arthroscope est un tube très fin muni d'un système optique couplé à une caméra. Il est introduit dans le genou par deux petites incisions cutanées. Il est possible par arthroscopie d'effectuer un certain nombre de gestes chirurgicaux intra-articulaires, sans qu'il soit nécessaire d'ouvrir le genou. Cette technique permet d'épargner au maximum la peau, les muscles, les structures articulaires, et donc de diminuer les inconvénients de la chirurgie du genou.

Tout acte chirurgical comprend un risque de complications. Ces dernières vous ont été expliquées par votre chirurgien oralement lors de la consultation, et sont reprises dans la lettre d'information qui vous a été remise et dans le consentement éclairé que vous devez rapporter signé.

PREPARATION DE VOTRE INTERVENTION

* Lors de la consultation avec votre chirurgien, vous avez reçu:

- LE DOSSIER INFORMATIONS PERSONNELLES, avec à l'intérieur:
 - Le passeport ambulatoire qui vous présente la clinique et vous donne les consignes générales.
 - L'attestation de consentement éclairé et l'autorisation d'opérer avec, au verso, la désignation de la personne de confiance que vous devrez rapporter signées le jour de l'intervention.
 - Les documents nécessaires aux démarches administratives.
- Les pièces obligatoires à présenter aux admissions.
- La demande d'intervention
- Le guide pratique à l'usage du patients,
- Les conseils de sortie
- La feuille d'auto rééducation,
- La prescription pour le savon antiseptique nécessaire à la douche pré-opératoire,

* Vous devez prendre rendez-vous avec l'anesthésiste dans le mois qui précède l'intervention et au plus tard 3 jours avant.

L'anesthésiste fera le point sur votre état médical puis vous informera sur le mode d'anesthésie et les traitements antidouleurs. Prenez avec vous l'**ordonnance de votre traitement personnel** pour lui communiquer le nom et la posologie des médicaments. Il vous informera des règles du jeûne pré-opératoire.

- ☞ Pas de tabac
- ☞ Pas de solides 6 h avant l'heure du bloc,
- ☞ Pas de liquides 4 h avant l'heure du bloc.

* Effectuez votre pré admission en suivant les consignes du passeport ambulatoire.

* Anticipez votre retour à domicile

- Prévoyez la personne qui vous raccompagnera à votre domicile.
- Pensez aux vêtements que vous porterez pour la sortie, prévoyez un vêtement large (pantalon de jogging).
- Prévoyez la façon de glacer votre genou.



**LE GLAÇAGE DE VOTRE GENOU EST INDISPENSABLE
POUR CALMER LA DOULEUR ET RÉDUIRE LE GONFLEMENT.**



* Vous recevrez un appel téléphonique la veille de l'intervention

L'assistante administrative du service vous téléphonera pour confirmer ou modifier l'horaire de votre arrivée, et s'assurer que vous serez accompagné(e) pour votre sortie.

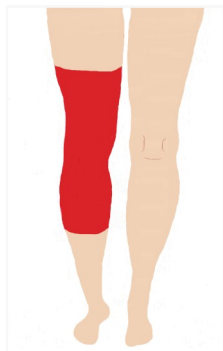
* Lors de votre hospitalisation, pensez à apporter :

- **Les ordonnances de votre traitement personnel en cours,**
- Les résultats d'exams récents, et **surtout l'IRM du genou,**



* Vous devrez effectuer la préparation cutanée

- La **dépilation** devra être effectuée la veille, à domicile. Le rasoir est interdit en raison des micro-coupures qu'il entraîne et qui peuvent être source d'infection. Utilisez une crème dépilatoire achetée en grande surface ou en pharmacie (sans prescription). Un test de sensibilité est souhaitable 3 jours avant.



- Pour préparer la peau à l'intervention, il faudra prendre **2 douches pré-opératoires** avec un savon antiseptique. La première la veille de l'intervention, et la seconde le matin de l'intervention.

VOTRE HOSPITALISATION EN AMBULATOIRE

* Accueil à la clinique

Vous vous présenterez à l'accueil de la clinique à l'heure indiquée.
L'hôtesse d'accueil vous indiquera le service où vous devez vous rendre.



* Accueil dans le service

- Vous vous présenterez au poste infirmier.
- Un membre de l'équipe soignante vous installera et prendra des renseignements complémentaires nécessaires à votre dossier.
- Vous lui remettrez:
 - ⇒ Les différents formulaires signés,
 - ⇒ Les résultats des examens qui vous ont été demandés,
 - ⇒ Les clichés radiologiques, et **surtout l'IRM de votre genou.**
- Avant l'intervention il faudra ôter:
 - ⇒ Toutes traces de maquillage,
 - ⇒ Toutes prothèses dentaires, auditives, lunettes et lentilles,
 - ⇒ Tous bijoux, piercings.

* L'intervention

- Elle dure environ 15 minutes et se pratique sous anesthésie générale.
- Il n'y aura pas de drain.
- Le traitement contre la douleur vous sera débuté dès la fin de l'intervention.
- Vous séjournerez en salle de réveil pendant environ 1 heure.



* Après l'intervention vous regagnerez votre chambre.

- La surveillance post-opératoire de la pression artérielle, du pouls et de la douleur sera poursuivie.
- Vous devrez vous sentir confortable. Si cela n'était pas le cas, n'hésitez pas à en informer l'infirmier(e).
- Après une collation, servie selon l'heure de retour de la salle de réveil, vous pourrez vous lever.
- Un kinésithérapeute viendra vous voir avant ou après l'intervention pour vous montrer les premiers mouvements de rééducation.
- Le pansement sera refait si besoin.
- Le cathéter intraveineux sera retiré.
- Une injection d'anticoagulant sera faite.
- Vous serez revu (e) par votre chirurgien ou l'anesthésiste avant la sortie.

Vous pourrez rentrer à domicile dans l'après-midi ou en fin de journée en fonction de l'heure de l'intervention.

* **La sortie**

Vérifiez que vous avez bien les documents suivants (vous pouvez cocher les cases)

- Vos examens, l'IRM et autres documents personnels, remis par l'infirmier(e) du service.
- L'ordonnance pour le traitement antalgique.
- Un arrêt de travail si besoin. La durée varie en fonction de l'intervention (4 à 5 jours ou 2 à 3 semaines).
- Le rendez-vous de consultation 15 jours plus tard avec le chirurgien.
- Pas de formalité administrative de sortie.

APRES VOTRE HOSPITALISATION

Ce qu'il faut savoir:

Sont habituels :

- des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil, calmées par le traitement prescrit à votre sortie,
- des douleurs du genou à la reprise de la marche,
- un gonflement de genou, parfois important pouvant durer plus de 3 semaines,
- un hématome sous cutané pouvant 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 ou une rougeur douloureuse au niveau des points de suture,
- une impossibilité absolue de marcher en raison des douleurs,

Ce qu'il faut faire :

- Les douches sont autorisées. Le bain est contre-indiqué jusqu'à l'ablation des fils.
- Une activité légère est conseillée dès la sortie de la clinique.
- Faites une séance de 20 minutes de glaçage plusieurs fois par jour, les premiers jours et surtout si vous avez mal, même la nuit qui suivra votre intervention, et poursuivre le glaçage du genou durant 5 jours.



**MULTIPLIER LES SEANCES DE GLACAGE DE VOTRE GENOU EN CAS DE DOULEURS.
LE GLACAGE DU GENOU EST INDISPENSABLE À
UNE BONNE GESTION DE LA DOULEUR ET UNE RÉCUPÉRATION RAPIDE.**



- Essayer de vivre le plus normalement possible.
- Il n'y a pas de rééducation
- Ne faites pas d'efforts trop intenses.
- Les fils seront retirés par le chirurgiens lors de la consultation post-opératoire au 15^{ème} jour.

**Pour favoriser votre rétablissement,
il faut que vous retrouviez rapidement votre mobilité.
Pour cela, vous devrez faire les exercices du programme d'auto rééducation.**



- Vous pourrez conduire dès que vous vous en sentirez capable.
- Il faudra respecter les délais donnés par votre chirurgiens pour la reprise des activités sportives.



EN CAS DE PROBLEME , VOUS POUVEZ CONTACTER



Secrétariat d'Orthopédie : 01 30 72 33 06



Service Médical d'Urgences : 01 30 72 35 17



Consultation d'anesthésie : 01 30 72 35 07 / 35 29