

Ce que vous devez savoir ...

L'ARTHROSCOPIE POUR UNE OPÉRATION AU GENOU

Vous allez bientôt avoir une arthroscopie au genou. Cette fiche vous explique l'intervention et ce que vous devrez faire ensuite pour bien récupérer.

En quoi consiste l'intervention?

C'est une technique qui permet d'observer l'intérieur du genou et d'y faire des opérations. La caméra d'arthroscopie et les instruments entrent dans le genou par de petites ouvertures.

Pourquoi dois-je avoir une arthroscopie?

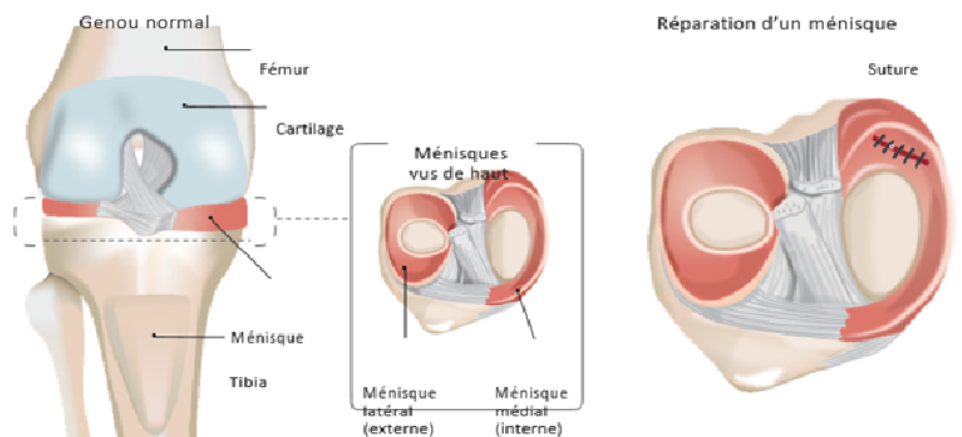
Elle se fait le plus souvent à la suite d'une déchirure au ménisque qui vous handicape et qui ne se répare pas d'elle-même.

Les ménisques sont des cartilages en forme de croissant. Il y en a 2 par genou. Ils servent à répartir les forces dans le genou et à le stabiliser.

Avec l'arthroscopie, on peut :

- recoudre le ménisque, c'est-à-dire faire une suture
- retirer la partie déchirée, c'est-à-dire faire une méniscectomie

Normalement, l'intervention fait disparaître la douleur, le blocage du genou et l'enflure à l'effort causés par la blessure.



Est-ce qu'il y a des complications possibles?

Les principaux inconvénients de l'intervention sont la douleur et l'enflure du genou. Ils sont toutefois passagers. La guérison sera plus rapide si vous mettez régulièrement de la glace sur votre genou (voir les conseils plus loin).

Les complications liées à l'intervention sont rares.

Combien de temps faut-il prévoir pour l'intervention?

Elle dure environ 30 minutes. Attendez-vous par contre à passer quelques heures à l'hôpital.

Comment dois-je me préparer?

Voici les consignes à suivre :

- **Médicaments** : Il se peut que l'équipe de soin vous contacte pour vous donner de l'information sur votre préparation. Cela dépend du type d'anesthésie que vous aurez et d'autres facteurs.

Si on vous contacte, n'oubliez pas de suivre les consignes reçues pour vos médicaments : lesquels arrêter et à partir de quand.

- **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 2 mois après. 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.



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

Voici quelques conseils :

- **Prendre de l'acétaminophène** (ex. : Tylenol) chaque jour pendant la première semaine.
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 la première semaine, la douleur a beaucoup diminué.
- **Prendre un anti-inflammatoire**, comme du naproxène (ex. : Naprosyn), de l'ibuprofène (ex. : Motrin, Advil) ou du diclofénac (ex. : Voltaren), de façon régulière au cours des premières journées. Pour la dose, suivez les indications sur le contenant. Par la suite, espacez peu à peu les prises jusqu'à en prendre seulement au besoin.

Attention! Ne prenez pas d'anti-inflammatoires si vous ne les tolérez pas à cause de brûlures d'estomac ou s'ils vous sont interdits par votre médecin de famille.

- **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 à toutes les heures, au besoin (ou 20 minutes si la glace est mise par-dessus un pansement épais). Mettre une serviette humide entre le sac et la peau.



Les opioïdes, comme l'hydromorphone (Dilaudid), l'oxycodone (Supeudol) ou la morphine (Statex), doivent être pris seulement si la douleur n'est pas bien contrôlée par les autres moyens.

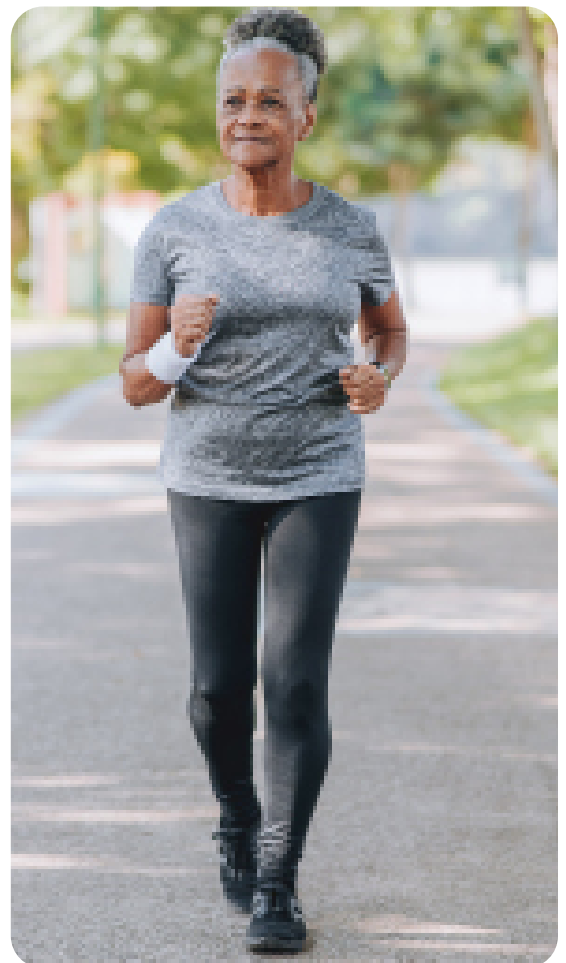
Si vous devez en prendre, voici ce qu'on recommande : au cours des premiers jours, prenez-les régulièrement, de la manière prescrite. Puis, espacez-les peu à peu jusqu'à en prendre seulement au besoin.

Quelles sont les précautions à prendre APRÈS l'opération ?

- **Plaies :** Attendez 2 jours avant d'enlever le bandage élastique et le pansement. Vous pourrez alors prendre une douche. Il vaut mieux remettre le bandage élastique après la douche et le porter pendant quelques jours, tant qu'il y a de l'enflure.
Si aucun liquide ne coule des plaies, vous pouvez les laisser à l'air libre. Si du liquide coule ou pour protéger vos plaies, vous pouvez mettre un petit pansement adhésif.
Si des collants (steri-strips) referment vos plaies, laissez-les en place jusqu'à ce qu'ils tombent tout seuls. Si les bouts se décollent, coupez-les à l'aide de ciseaux propres.
Si des fils ou des agrafes referment vos plaies, 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.
- **Marche et exercices :** À moins d'avis contraire de votre chirurgien, vous pouvez bouger le genou et marcher sur la jambe opérée sans problème. Cela accélère la récupération.
Le fait de bouger (mobiliser) sans tarder le genou et la cheville aide aussi le sang à circuler. Le risque qu'un caillot se forme dans une veine (thrombophlébite) est alors plus faible.
On vous donnera des exercices à faire chaque jour. Il est important de les faire pour aider la guérison. La plupart du temps, un suivi en physiothérapie n'est pas nécessaire.

Soyez attentif à la douleur et à l'enflure.

Ce sont les meilleurs guides pour vous dire ce que vous pouvez faire ou non. Au fil des jours, vous serez moins limité, surtout si vous mettez de la glace régulièrement.





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.

Que faire si ma plaie saigne ?

Ne vous inquiétez pas, c'est normal. Cela peut arriver dans les heures qui suivent votre sortie de l'hôpital.

- Enlevez votre bandage élastique
- Renforcez votre pansement avec des compresses sèches achetées en pharmacie
- Remettez le bandage élastique et serrez-le juste assez pour sentir une pression. Le saignement va alors s'arrêter.

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



BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS?

- Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

- Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.

Le contenu de cette fiche ne remplace d'aucune façon les recommandations, prescriptions et avis de votre professionnel de la santé.