

Ce que vous devez savoir ...

OPÉRATION AU GENOU RECONSTRUCTION DU LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR

Vous allez bientôt être opéré au genou. Cette fiche vous explique l'opération et ce que vous devrez faire ensuite pour bien récupérer.

Pourquoi dois-je avoir cette opération?

On fait cette opération quand le ligament croisé antérieur s'est déchiré à cause d'une blessure au genou. Ce ligament joue un rôle important pour garder le genou stable.

On propose l'opération si le genou reste instable malgré la physiothérapie, le renforcement des muscles de la jambe et le port d'une orthèse. Elle permet de reprendre les activités physiques habituelles.

En quoi consiste l'opération?

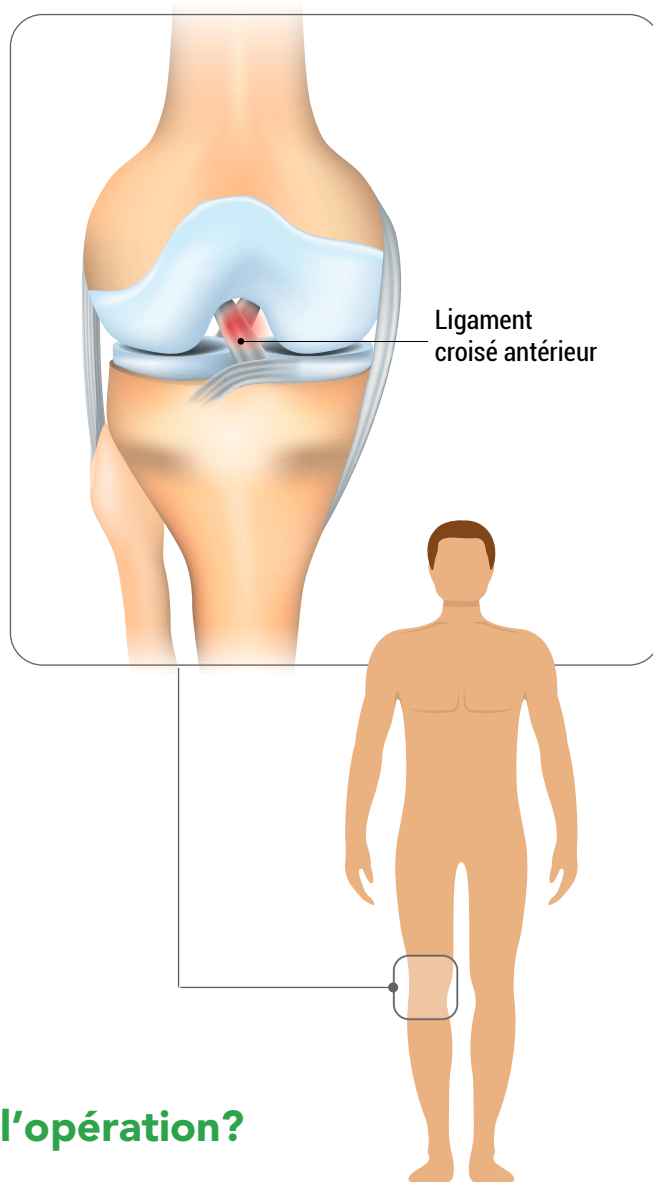
On reconstruit un nouveau ligament, le plus souvent avec un ou plusieurs tendons de la cuisse de la jambe opérée. Ces tendons ne sont pas essentiels ou sont très larges (on en prend alors une partie). Le tendon peut aussi venir d'un donneur décédé.

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

Les complications liées à l'opération sont rares. Toutefois, après l'opération, il est difficile de plier et d'étendre le genou. Cela revient avec les exercices et la physiothérapie. La douleur et l'enflure présents au début peuvent être soulagés par des médicaments et l'application de glace.

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

L'opération elle-même dure environ une heure. Toutefois, vous resterez une journée à l'hôpital.



Comment dois-je me préparer?

- **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 soins vous dira quels médicaments arrêter et à quel moment. Elle vous donnera aussi d'autres consignes à suivre pour le jour de l'opération.

- **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. En effet, au cours des premiers jours, vous marcherez difficilement avec la jambe opérée. Réglez les béquilles à votre taille. Avec votre physiothérapeute, vous verrez quand vous pourrez arrêter de les utiliser.
- **Planification de la physiothérapie** : Une semaine avant votre opération, trouvez une clinique de physiothérapie où vous souhaitez être suivi. Prenez un rendez-vous idéalement dans la semaine qui suit l'opération. **Important!** Si vous voulez être suivi à l'hôpital: faites parvenir votre prescription de physiothérapie dans les meilleurs délais. Nous communiquerons avec vous pour prendre un premier rendez-vous.

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

Voici quelques conseils :

- **Prendre de l'acétaminophène** (ex. : Tylenol) chaque jour pendant les premières semaines. 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 les 2 premières semaines, 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 2 premières semaines. 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 :** Un pansement recouvre vos plaies. Si c'est un pansement adhésif (comme sur la photo), laissez-le en place jusqu'à ce que vos agrafes ou points de suture soient retirés. Comme il est étanche, vous pouvez prendre une douche sans problème dès que vous vous sentez assez solide sur vos jambes.

Si c'est un pansement fait de compresses, attendez 3 jours avant de l'enlever et de prendre une douche. Si aucun liquide ne coule des plaies, vous pouvez ensuite les laisser à l'air libre. Si du liquide coule ou pour protéger vos plaies, vous pouvez mettre un petit pansement adhésif.

Si un bandage élastique a été mis par-dessus le pansement, il vaut mieux le garder pendant quelques jours, tant qu'il y a de l'enflure. Retirez-le au moment de la douche.

- **Agrafes ou points de suture :** Suivez les instructions qui vous ont été données pour leur retrait. Celui-ci se fait au CLSC ou à l'hôpital lors de votre rendez-vous de suivi.
- **Bain :** Ne prenez pas de bain et n'allez pas à la piscine tant que les plaies ne sont pas guéries. Cela veut dire en général 2 semaines après l'opération.
- **Marche et exercices :** À moins d'avis contraire, vous pouvez bouger le genou et marcher sur la jambe opérée sans problème. Vous ne risquez pas de déplacer quoi que ce soit. Pour la marche, portez une orthèse de genou si le médecin vous l'a demandé.

Le fait de bouger (mobiliser) sans tarder le genou et la cheville aide le sang à circuler. Cela réduit le risque qu'un caillot se forme dans une veine (thrombophlébite). On vous donnera des exercices à faire chaque jour. Ils sont complémentaires à ceux que vous ferez en physiothérapie.

Soyez attentif à la douleur.

C'est le meilleur guide pour vous dire ce que vous pouvez faire ou non. Au fil des jours, vous serez moins limité.



- **Sport :** Le nouveau ligament « s'intègre » peu à peu à votre genou. Celui-ci prend de 6 à 9 mois avant d'être complètement solide. Attendez le feu vert de votre orthopédiste et de votre physiothérapeute avant de reprendre toute activité ou sport qui demande des torsions du genou ou des changements rapides de direction (ex. : soccer, tennis, badminton, hockey).
- **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.



Précautions importantes à prendre



Éviter les torsions du genou. Quand vous marchez, évitez les changements rapides de direction. Évitez par exemple de vous retourner en gardant le pied de la jambe opérée à plat au sol.

Ne jamais placer d'oreiller sous le genou. Lorsque vous êtes assis sur une surface dure les jambes allongées, la jambe opérée doit être complètement droite. Vous ne devez pas pouvoir passer une main sous le genou opéré.

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



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

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.