

Ce que vous devez savoir ...

## GENOU | PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS UNE OPÉRATION

Vous avez eu une opération au genou (une ostéotomie de la tubérosité tibiale antérieure ou une reconstruction du ligament patello-fémoral médial avec ostéotomie de la tubérosité tibiale). Cette fiche vous explique ce que vous devez savoir sur les exercices après votre opération.

### Quels bienfaits allez-vous en retirer?

Ils sont nombreux :

- Minimiser la perte de muscle
- Retrouver la souplesse du genou
- Réduire l'enflure
- Diminuer les risques d'un caillot dans une veine (thrombophlébite)

Les exercices permettent de faire travailler votre jambe opérée en toute sécurité.

### Quand pouvez-vous commencer les exercices?

Vous pouvez les faire dès le lendemain de l'opération, avec l'accord de votre médecin. Celui-ci pourrait aussi vous donner des consignes spéciales à suivre (par ex.: ne pas plier votre genou au-delà d'une certaine limite).

Ne tardez pas à commencer les exercices. Cela vous aidera à reprendre vos activités plus rapidement.

**Si vous portez une orthèse au genou, vous devez l'enlever pour faire vos exercices.**

### Conseil pour gérer la douleur

- 30 à 45 minutes avant de commencer les exercices : prenez vos médicaments habituels contre la douleur.
- Après : en cas de douleur, mettez un sac de glace sur votre genou pendant 15 à 20 minutes. Placez une serviette humide entre le sac et votre peau.

### Est-il normal que vos muscles se fatiguent durant les exercices?

Oui, vous pouvez ressentir un certain inconfort, un peu de douleur ou un étirement lors des exercices. Par contre, cela doit rester tolérable, et doit diminuer au repos.

Si vous avez toujours mal, assurez-vous d'avoir pris assez d'antidouleurs. Essayez aussi de moins forcer.

### Pourquoi avez-vous du mal à plier votre genou?

C'est normal durant les premières semaines après l'opération. La souplesse reviendra avec le temps et les exercices.

## Quelles précautions devez-vous prendre?

Pendant les 6 semaines qui suivent l'opération :

- Adoptez la bonne position pour faire vos exercices (couché ou assis, ne les faites jamais debout). Lorsque votre genou est plié, vous ne devez pas mettre de poids sur votre jambe. Ne mettez aucun poids sur votre jambe quand le genou est plié.
- Après l'opération, respectez bien les consignes et les restrictions de l'équipe de soins.

**Vous avez un grand rôle à jouer pour bien récupérer. En plus de faire les exercices, marchez régulièrement avec vos béquilles et/ou votre orthèse, selon les conseils de votre médecin.**

## À qui poser vos questions?

- Pour toute question sur la plaie, vos pansements, la douleur ou les signes d'infection, parlez-en à l'équipe de soins infirmiers.
- Pour tout ce qui concerne les exercices, la mobilité ou la douleur liée aux mouvements, discutez avec votre physiothérapeute.
- Pour toute autre question sur l'évolution de votre genou ou votre suivi après l'opération, vous pouvez en parler avec votre médecin lors de votre rendez-vous de suivi.



### 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.