

Ce que vous devez savoir ...

PROTHÈSE TOTALE DE GENOU | PRENDRE SOIN DE VOUS APRÈS L'OPÉRATION

On vous a opéré pour vous installer une prothèse au genou. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

Est-ce normal d'avoir du mal à bouger votre genou ?

Oui. Vous pouvez être moins mobile ou avoir de la douleur à cause de l'enflure. Toutefois, il n'y a pas de danger à bouger votre genou.

Au fil des jours, votre genou sera de plus en plus mobile. La douleur devrait aussi disparaître avec le temps.

Quelles précautions devez-vous prendre ?

1. Ne placez jamais d'oreiller sous votre genou.

Gardez-le complètement droit autant que possible. Cela évite de boiter plus tard.



3. Évitez de vous mettre à genoux,

sauf avis contraire de votre médecin. En général, cette précaution est recommandée à vie.



2. Pliez le genou toutes les heures.

Cela prévient la raideur (ankylose).



Médicaments



Vous aurez à prendre des antidouleurs. Ils peuvent causer :

- de la somnolence
- de la constipation
- une envie de vomir (nausée)
- des vomissements

Rappel : vous devez vous assurer que votre douleur ne dépasse pas un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable).

Si vous avez des effets secondaires à cause des antidouleurs, parlez-en à votre équipe de soins. Elle pourra vous donner des médicaments pour vous soulager.

Vous aurez aussi à prendre un médicament qui rend le sang plus fluide (anticoagulant). Il prévient la formation de caillots dans le sang (thrombophlébite).

Plaies et hygiène

Un pansement recouvre votre plaie. Si c'est un pansement adhésif, vous pouvez prendre une douche dès que vous vous sentez assez solide sur vos jambes. **Vérifiez que le pansement est bien étanche.**

Si c'est un autre type de pansement, informez-vous auprès d'un membre de votre équipe de soins ou du CLSC.

Vos points de suture ou vos agrafes seront retirés par le CLSC 10 à 14 jours après l'opération.



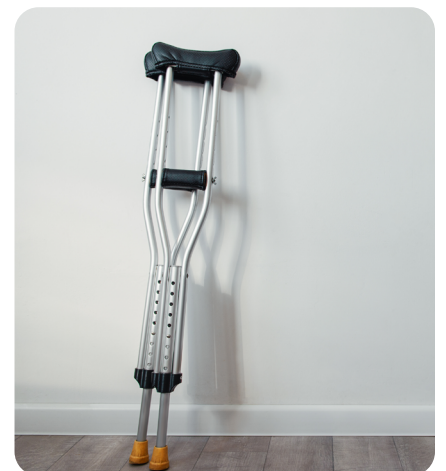
Bain et piscine

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

Pour que le genou guérisse bien, il faut marcher. Cela réduit aussi le risque de caillot dans le sang. Essayez de faire 10 courtes marches chaque jour en faisant des pas de longueur égale.

Les 2 ou 3 premières semaines après votre congé, utilisez toujours une marchette ou des béquilles pour vous déplacer, sauf avis contraire de votre physiothérapeute.



Exercices

Vous devez continuer pendant quelques semaines à faire les exercices commencés avant l'opération.

Ils diminuent la raideur causée par l'enflure. De plus, ils aident la circulation du sang et soulagent la douleur.



Alimentation



Vous avez saigné pendant l'opération. Il faut donc aider votre corps à retrouver un volume de sang normal.

Mangez des aliments qui contiennent du fer (ex. : soya, viande rouge, lentilles) et de la vitamine C (ex. : oranges).

Que devez-vous faire pour soulager la douleur ?

Suivez les conseils suivants :

- **Prenez 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.
- **Mettez de la glace sur votre genou.** Utilisez un sac rempli de glace pendant 20 à 30 minutes par heure, au besoin. Mettez 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.

Au cours des premiers jours, prenez-les régulièrement, de la manière prescrite. Puis, espacez les prises peu à peu jusqu'à en prendre seulement au besoin.

Comment gérer la douleur pendant les exercices ?

Faites vos exercices lorsque vos médicaments contre la douleur font le plus effet, soit environ 1 heure après chaque dose.

Si les exercices vous causent de la douleur, appliquez du froid sur votre genou avant ou après pour la soulager.

Quels signes surveiller ?

Si vous avez l'un des signes suivants, rendez-vous tout de suite à l'urgence :

- Essoufflement soudain
- Douleur à la poitrine
- Saignement important de la plaie (sang rouge clair en grande quantité)
- Température plus élevée que 38,5 °C (101,3 °F) pendant plus de 24 heures



- Perte de conscience
- Étourdissement important
- Du liquide qui coule sans cesse de la plaie
- Une peau de plus en plus rouge et chaude autour de la plaie
- Une jambe opérée gonflée et douloureuse, surtout lors des activités
- Des médicaments qui ne soulagent plus la douleur



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.