

# LIVRET D'INFORMATION

Prothèse Totale du Genou

*Guide de récupération rapide*



LYON **ORTHO**CLINIC



Capio Clinique de la Sauvegarde



“ Vous allez avoir une prothèse du genou et vous avez reçu de nombreuses informations concernant cette intervention et les consignes post-opératoires. Ce document a pour but de résumer les informations que nous vous avons communiquées et de vous informer sur les modalités mises en œuvre afin d’améliorer votre rétablissement.

”

Lisez-le attentivement et conservez-le soigneusement.  
Il vous sera utile tout au long de votre prise en charge.



## La récupération rapide après chirurgie (RRAC)

Médecins et soignants ont mis en place un programme afin que vous récupériez rapidement vos capacités et votre autonomie après votre opération du genou.

**L'adhésion à ce protocole proposé vous permettra un retour à domicile le jour même, voire le lendemain matin de votre intervention.**



### Que dois-je faire **AVANT** l'intervention ?

- Consultation avec votre chirurgien. Il vous expliquera le programme à venir.
- Demande de prise en charge auprès de votre mutuelle.
- Organisation de votre demi-journée « préparation à la chirurgie »  
(voir détail page suivante)



*Il s'agit d'une consultation multidisciplinaire se déroulant sur le site de la Sauvegarde.*

***Pensez à réserver votre demi-journée !***

***Vous devrez organiser votre retour à domicile avant votre opération : anticiper la prise de rendez-vous post-opératoire avec votre infirmière libérale pour les soins et avec votre kinésithérapeute pour la rééducation.***



## Le programme de votre demi-journée « préparation à la chirurgie »

- **Consultation d'anesthésie.** (*bâtiment Trait d'Union, allée A, 5<sup>e</sup> étage*)
- Vous pourrez faire, le même jour, votre **pré-admission.** (*bâtiment Trait d'Union, allée A, 3<sup>e</sup> étage*)
- Si nécessaire, vous réaliserez les clichés radiographiques complémentaires.
- Participation à la **consultation préopératoire collective « l'Académie des Patients » les MARDIS de 15h à 16h30** (*au Centre de Consultations Spécialisées • niveau -1 , situé à côté de la Clinique*).

Elle consiste en :

- ⇒ **une séance collective d'1 heure avec une infirmière** du service de chirurgie qui vous expliquera le déroulement de votre séjour et répondra à l'ensemble de vos questions. 6 participants max/séance et 1 accompagnant (recommandé) par participant.
- ⇒ **une séance de kinésithérapie préopératoire de 30 min**, afin de vous familiariser à la marche avec les cannes et aux exercices de rééducation post-opératoire. Une projection vidéo vous montrera les différentes étapes de la rééducation, des soins post-opératoires et des suites habituelles de l'intervention.



**Prévoyez une pièce d'identité, carte vitale à jour,  
justificatif de mutuelle.**

## Que dois-je faire la **VEILLE** de l'intervention ?



CHECK-LIST à valider le jour précédent votre séjour à la clinique

### J'ai préparé (cochez les cases) :

- Mes examens d'imagerie (radiographies, IRM, scanner)
- Mes résultats du dernier bilan sanguin + carte de groupe sanguin
- Mes cannes-béquilles
- Mes bas de contention
- Une tenue décontractée à porter après l'intervention, une paire de chaussures fermées et confortables
- J'ai récupéré à la pharmacie les médicaments pour mon retour à domicile et placé des packs de glace au congélateur (à défaut, des paquets de petits pois surgelés) pour pouvoir, dès mon retour, glacer le genou

⇒ Prenez un repas normal, ne buvez pas d'alcool, ne fumez pas. Privilégiez une alimentation riche en protéines et féculents.

⇒ Prenez une douche et lavez-vous les cheveux avec le savon prescrit.

⇒ Dépalez la jambe opérée si besoin.



*Vous serez contacté(e) la veille par le service pour vous communiquer votre heure d'arrivée à la clinique (ou le vendredi si votre intervention a lieu un lundi).*

## Le **MATIN** de l'intervention

**Sauf exception, votre admission à la clinique se fera le jour même de votre opération.**

- **Etre à jeun de solide depuis plus de 6 heures.**
- Sauf indication contraire de l'anesthésiste, vous devrez prendre **un liquide clair sucré** pour améliorer votre récupération après la chirurgie : thé, café, jus de fruit sans pulpe) 2 heures maximum avant l'intervention. **Le lait n'est pas autorisé.**
- Prendre **une douche** avec le savon désinfectant prescrit.
- **Enlever** le maquillage, le vernis à ongle, les piercings et les bijoux.

Présentez-vous à l'accueil de la clinique (*480 avenue Ben Gourion*) à l'heure donnée :

Après avoir enregistré votre admission à l'accueil de la clinique, vous serez orienté vers **le service d'accueil pré-opératoire situé au niveau 0 (ouvert dès 6h15).**

*NB: Seuls les patients rentrant la veille pour des raisons médicales, seront orientés vers le service d'hospitalisation, en étage, directement après leur admission.*



## Quel sera le **PLANNING** de la journée ? (1)

Arrivée

- Arrivée au service d'accueil pré-opératoire
- Entretien d'accueil infirmier, validation du dossier de soins
- Déshabillage/préparation à la chirurgie
- Installation en salon d'attente pré-opératoire
- Installation en salle d'intervention et anesthésie
  
- Intervention chirurgicale
  
- Surveillance post-opératoire en salle de réveil
  - \* *Surveillance et évaluation de votre douleur*
  - \* *Surveillance de vos constantes (pouls, tension)*
  - \* *Mise en place d'une attelle réfrigérante sur votre genou*
  
- Retour dans le service après radiographie
  - \* *Gestion de la douleur*
  - \* *Antalgiques à titre systématique et au besoin selon votre douleur*
  - \* *Antalgiques locaux (infiltration réalisée pendant l'intervention)*
  - \* *Poursuite du port de l'attelle réfrigérante*
  - \* *Surveillance de vos constantes*
  - \* *Reprise des boissons et de l'alimentation dès que possible*
  - \* *Retour à un schéma de vie la plus « normale » possible : tenue vestimentaire habituelle, alimentation normale*

minutes  
20

minutes  
45-60

minutes  
90

3 heures



## Quel sera le **PLANNING** de la journée ? (2)

- Rééducation précoce
  - \* *Premier lever et première séance avec notre kinésithérapeute le **jour même de l'intervention** : apprentissage de la marche avec béquille, escaliers*
  - \* *Apprentissage des exercices d'auto-rééducation*
- Les jours suivants
  - \* ***En hospitalisation**, séances de rééducation biquotidiennes : apprentissage de la marche, escaliers, travail musculaire*
  - \* ***A domicile**, 3 séances de kinésithérapie par semaine en plus des exercices d'auto rééducation*
  - \* *Gestion de la douleur, glaçage du genou*
- Validation de la sortie par votre chirurgien (entre le 1<sup>er</sup> et le 4<sup>e</sup> jour)
  - \* *Rappel des consignes post-opératoires*
  - \* *Remise des documents nécessaires (ordonnances, arrêt de travail, rendez-vous)*

J1, J2, ...

Sortie



*Un score de sortie, validé par les soignants à l'issue de votre séjour, objectivera votre aptitude à rentrer chez vous (absence de nausées, douleur minimale, autonomie...).*

*En cas de nécessité de soins, ou pour votre sécurité, votre durée d'hospitalisation pourra être adaptée.*



## A **DOMICILE**, que puis-je faire ? Que dois-je faire ?

En dehors d'un séjour prolongé, vous serez susceptible d'être contacté(e) par téléphone dans les suites opératoires par une infirmière coordinatrice **jusqu'à J+3 pour assurer votre suivi.**



En collaboration étroite avec votre chirurgien, elle sera à même de vous accompagner dans votre récupération.

### Que peut-il m'arriver ?

- **Un hématome, un œdème du membre. C'est habituel et non grave.**

**Que faire ?** Il faut surélever la jambe le plus souvent possible, lors des positions assises ou couchées. Il faut poursuivre le glaçage du genou plusieurs fois par jour par périodes de 20 minutes. La glace ne doit pas être au contact direct de votre peau, mais séparée par un élément de protection du froid (linge). Vous pouvez utiliser des packs de glace ou un sac de petits pois congelés. Continuer la mobilisation de la cheville et les contractions musculaires du quadriceps. Cela ne contre indique pas la rééducation et vos déplacements.

- **Des douleurs commencent à apparaître. C'est fréquent les premiers jours puisque vous commencez à solliciter votre articulation.**

**Que faire ?** Il faut bien prendre de manière systématique les médicaments contre la douleur les premiers jours pour éviter qu'elle ne survienne. Il est important d'éviter que la douleur ne s'installe, pour votre confort et améliorer votre récupération.

- **Des petits saignements de cicatrice peuvent survenir.**

**Que faire ?** Le pansement qui a été mis en post-opératoire peut se tâcher légèrement mais il est étudié pour rester en place 7 jours. Si son aspect vous inquiète, les infirmières pourront évaluer la nécessité ou pas de le changer.



## Quelles recommandations suivre à domicile ?

- Il est important de reprendre une vie la plus normale possible, mais sans brûler les étapes. **Il faut savoir fractionner vos efforts dans la journée** au début (privilégiez 3 marches de 10 minutes à une seule sortie de 30 minutes par exemple). La reprise des activités devra être progressive mais régulière.
- Il est fréquent d'avoir des difficultés à rester debout longtemps les premiers jours après l'intervention : **il faut alors s'asseoir et surélever le pied.**
- **Rester actif la journée**, dans la limite de vos possibilités, pour favoriser une récupération optimale.



## Comment faire avec le pansement ?



L'infirmière libérale que vous aurez contactée avant votre chirurgie passera pour assurer la réfection du pansement.

- Le pansement mis en place par votre chirurgien doit être laissé en place pendant 7 jours. Il est possible de prendre des douches dès le lendemain de l'intervention (pas de bain) en veillant à ce que le pansement soit bien adhérent.
- Il sera ensuite possible de laisser la cicatrice à l'air ou de la couvrir selon vos préférences. L'ablation des agrafes sera effectuée par l'infirmière à votre domicile entre le 11<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> jour en fonction de l'évolution de la cicatrisation. Une ordonnance vous sera remise pour préciser ces consignes.
- Après l'ablation des agrafes il n'est plus nécessaire d'appliquer de produit antiseptique. Le nettoyage de la plaie à l'eau et au savon doux suffit. Séchez la cicatrice sans frotter, avec un linge propre.
- Il est recommandé de ne pas prendre de bains (piscine, eau de mer, balnéothérapie) tant qu'il existe des croûtes.
- Dès que la plaie est cicatrisée, massez la cicatrice avec une crème hydratante pour éviter les adhérences, et protégez-la du soleil pendant un an minimum pour éviter toute coloration anormale.

## Combien de temps dois-je porter les bas de contention ?

*Les bas favorisent le drainage, permettent de limiter l'œdème et le risque de phlébite.*

- Ils devront être portés le jour et si possible la nuit pendant 30 jours côté opéré (15 jours sur l'autre jambe). Possibilité de les enlever la nuit pour les laver, mais l'idéal étant de les porter au maximum.
- Si vous prévoyez de prendre l'avion dans les 3 mois suivant l'intervention, il est conseillé de les porter pendant le vol.
- Leur port ne dispense pas de la réalisation quotidienne des injections d'anticoagulants qui vous auront été prescrites. De même, la surveillance du taux de plaquettes (prise de sang) est indispensable durant ce traitement.

## La kinésithérapie – L'auto-rééducation

- La marche est autorisée avec un appui total, à l'aide de cannes pendant 30 jours.
- La conduite automobile est possible à partir de 30 à 45 jours si vous vous en sentez capable.
- Adaptez vos activités de la vie quotidienne aux douleurs ressenties et aux gonflements.
- Commencez votre programme de rééducation dès le lendemain de votre retour, 3 fois par semaine.
- Auto-réduquez vous ! Faites régulièrement les exercices appris par le kinésithérapeute.

Mouvements circulaires de la cheville  
(permet la circulation sanguine)



Contractions « flash » du quadriceps  
(raidissements des muscles de la cuisse)



Consultez les vidéos d'auto-rééducation sur notre chaîne YouTube « Lyon Ortho Clinic »



## L'alimentation — conseils diététiques

L'intervention provoquera un stress sur votre organisme, ainsi vos besoins protéiques et énergétiques vont augmenter.

Le principe est de favoriser une alimentation variée couvrant vos besoins en protéines, afin de limiter la fonte musculaire et favoriser une cicatrisation rapide.

- Hydratation : buvez régulièrement, et aussi en dehors des repas.
- Vos repas devront contenir chacun une portion de protéines et de féculents :
  - \* 3 produits laitiers par jour (lait, fromages, yaourts)
  - \* 1 portion de protéines midi et soir (viande, poisson, œufs)
- Si vous ressentez une perte d'appétit, fractionnez vos repas.

### Et ensuite ?

- Activités sportives : Le vélo et la natation peuvent être pratiqués vers le 45<sup>e</sup> jour. Vers 4 mois, vous pourrez reprendre le ski, le tennis, le golf, le jardinage et autres activités (demandez à votre chirurgien).
- Le maintien d'une activité physique régulière est positif pour le résultat de votre intervention.
- Votre chirurgien vous consultera à 2 mois puis à un an de votre opération avec une radiographie de votre genou.
- Soyez vigilant ! Il faut effectuer une consultation dentaire tous les ans afin d'éviter les problèmes infectieux sur la prothèse. De même, toute infection (urinaire, cutanée) devra être traitée rapidement. Informez votre médecin de l'existence de votre prothèse.
- Lors des contrôles de sécurité dans les aéroports, votre prothèse peut activer les détecteurs de métaux. Un certificat attestant le port de prothèse pourra vous être remis.

*L'ensemble de l'équipe vous souhaite un bon rétablissement !*



# Capiro Clinique de la Sauvegarde

---

En cas de problème, n'hésitez-pas à nous contacter

## *Le service ambulatoire*

De 7h à 20h du lundi au vendredi

Tel : 04 72 17 18 50

## *Le service des urgences*

Ouvert 24h/24h

Tel : 04 72 17 26 00

## *Le standard du cabinet*

De 9h à 17h du lundi au vendredi

Tel : 04 72 20 00 00

## *Le secrétariat*

De 9h à 17h du lundi au vendredi

Dr DEMEY

Tel : 04 72 20 00 62

[demey.secretariat@lyon-ortho-clinic.com](mailto:demey.secretariat@lyon-ortho-clinic.com)

Dr DEJOUR

Tel : 04 72 20 00 68/63

[dejour.secretariat@lyon-ortho-clinic.com](mailto:dejour.secretariat@lyon-ortho-clinic.com)



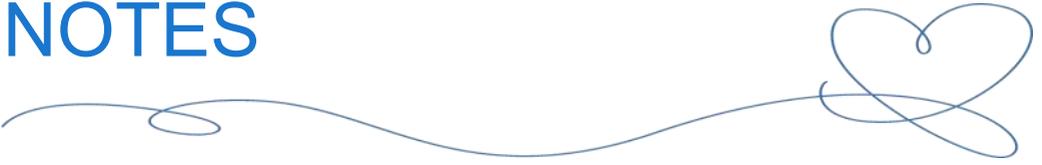
LYON **ORTHO** CLINIC

# NOTES



A series of horizontal dashed lines for writing notes.

# NOTES



A series of horizontal dashed lines for writing notes, consisting of 12 rows.

# CAPIO CLINIQUE DE LA SAUVEGARDE

480 avenue Ben Gourion—69009 LYON

0 826 106 969 Service 0,15 € / min  
+ prix appel

## Accès bus

C6, 89, C14, 66, 19

## Accès par l'avenue Ben Gourion

Entrée principale, Laboratoire, Radiologie, parking payant

## Accès par l'avenue des Sources

Les urgences, l'accueil des Sources, Le Trait d'Union-Pyramide, l'IRM



LYON **ORTHO**CLINIC



Capiro Clinique de la Sauvegarde