

La prothèse totale de genou



SOMMAIRE

- P3. Editorial
- P4. L'opération du genou
- P10. Les mouvements interdits
- P12. Les conseils pour les activités de la vie quotidienne (AVQ)
- P18. Les conseils en aides techniques
- P21. Après l'hospitalisation

EDITORIAL

Madame, Monsieur,

Cette brochure a été conçue pour vous aider à adapter votre quotidien pendant les premières semaines après la pose de la prothèse.

Nous vous demandons de la prendre avec vous lors de votre hospitalisation.

Ce livret est le support de travail de l'ergothérapeute. Avant de récupérer un genou fonctionnel, vous devez éviter certains mouvements qui peuvent provoquer des douleurs. Lors de son passage, l'ergothérapeute vous aidera à évaluer le risque de chute au domicile et vous guidera tout au long de votre séjour afin de préparer au mieux votre retour à domicile.

La rééducation d'un genou opéré peut prendre du temps. Vous serez autorisé à marcher, d'abord avec un cadre de marche, ensuite avec des béquilles.

Afin d'obtenir de bons résultats, nous vous conseillons de suivre les différents conseils présents dans cette brochure ainsi que ceux du chirurgien et de l'équipe soignante.



Médecine et chirurgie de l'appareil locomoteur

Pr. Jean-François KAUX - Pr. Thierry Thirion - Mme Juliette SCHOLBERG

1. L'OPÉRATION DU GENOU

En quoi consiste l'intervention ?

Le chirurgien remplace l'articulation du genou.

De quoi se compose cette articulation ?

Le genou est une charnière sophistiquée capable de flexion, d'extension et même de rotation.



L'articulation du genou comprend quatre os qui s'articulent : le fémur, le tibia, le péroné et la rotule.

L'absence d'emboîtement confère au genou une grande mobilité. La stabilité n'est due qu'aux ligaments, muscles et ménisques. Le cartilage assure un glissement entre les quatre os.

L'arthrose, usure du cartilage provoquant un pincement de l'articulation, est la maladie la plus fréquente qui justifie une prothèse. Cette affection provoque :

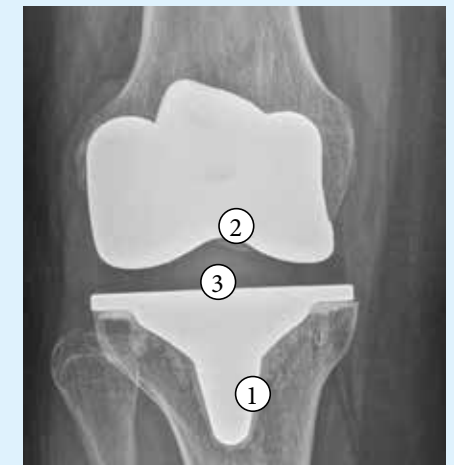
- des douleurs qui limitent la marche
- un enraidissement de l'articulation en flexion et en extension
- une déformation du genou

Quand les traitements conservateurs (kinésithérapie, anti-douleurs, etc.) ne sont plus efficaces, il faut se résoudre à opérer.

Qu'est-ce qu'une prothèse totale de genou (PTG) ?

Une prothèse totale de genou se compose de trois à quatre éléments:

1. Le plateau tibial
2. L'implant fémoral
3. Le plateau en polyéthylène entre les deux
4. Éventuellement, la pose d'un implant rotulien (pas systématiquement)



QUELQUES CONSEILS AVANT D'ENTRER À L'HÔPITAL

TABAC

Le CHU de Liège est un hôpital sans tabac.

En termes de santé, nous vous conseillons vivement d'arrêter de fumer. Vous réduirez ainsi les risques de complications pulmonaires liés à l'anesthésie générale et à l'alitement et vous favoriserez une bonne cicatrisation de la plaie.



Vous souhaitez arrêter de fumer ?
Contactez nos tabacologues : 04/323 23 23

HYGIENE

Pour aider l'équipe soignante à réaliser une hygiène parfaite de la jambe à opérer, nous vous demandons de **ne pas vous raser ni de vous couper les ongles durant les cinq jours** qui précèdent l'opération pour éviter toute coupure qui annulerait l'intervention. L'infirmier.ère s'occupera de cela dès votre entrée à l'hôpital.

MATERIEL

Dans vos bagages, prévoyez une paire de pantoufles fermées au niveau du talon ainsi qu'un chausse-pied à long manche. Des chaussures stables faciliteront votre marche.

Il est recommandé d'emporter une paire de béquilles. Si vous n'en possédez pas, votre mutuelle pourra vous en fournir.

Prévoyez vos médicaments habituels et vos résultats d'exams.



VOTRE ENTRÉE À L'HÔPITAL

Lors de votre arrivée dans le service de chirurgie, l'infirmier.ère vous pose un bracelet d'identification (identitovigilance) et s'informe de votre traitement actuel, de votre régime, de vos problèmes médicaux et chirurgicaux. Comme pour toute opération, vous devrez prendre une douche complète la veille de l'opération et le jour opératoire.

LE JOUR DE L'OPÉRATION

Vous restez à jeun et veillez à uriner avant de vous mettre au lit. Vous enlevez bijoux, prothèses dentaires, lunettes, perruque. Vous êtes vêtu d'une chemise spéciale. Pour arriver tout à fait détendu à la salle d'opération, l'infirmier.ère vous administre une prémédication.

Après l'opération, vous séjournerez en salle de réveil sous surveillance.

Vous constaterez après votre réveil qu'un tuyau sort du pansement : c'est un drain de redon, qui permet au sang de s'évacuer et de ne pas former un hématome.

Le brancardier vous ramène dans votre chambre. Des anti-douleurs efficaces vous sont alors administrés sur prescription médicale. Des perfusions sont utiles durant l'hospitalisation. N'hésitez pas à demander des compresses de glace pour soulager la douleur et pour diminuer l'œdème.

COMMENT ALLEZ-VOUS VIVRE LES PREMIERS JOURS APRÈS L'OPÉRATION ?

La toilette sera effectuée par les infirmier.es. Rapidement, vous pourrez vous prendre en charge. Le pansement sera surveillé et changé si nécessaire. Les agrafes ou fils seront retirés après 15 jours minimum. Vous passerez une radiographie de contrôle du genou opéré le lendemain de l'opération.

Il est souhaitable de ne pas appuyer sur la jambe opérée en l'absence de votre thérapeute.

COMMENT VA SE DÉROULER VOTRE APPRENTISSAGE À LA MARCHÉ ?

Dès le lendemain de l'opération, vous ferez connaissance avec le kinésithérapeute et l'ergothérapeute. Le traitement de kinésithérapie comporte des massages circulatoires et une mobilisation de la jambe qui mettront celle-ci en bonne condition pour marcher. Le traitement d'ergothérapie comprend une analyse de votre domicile pour prévenir le risque de chute, des conseils en aide technique et l'apprentissage des transferts en situation la plus proche de la réalité de votre quotidien. En résumé, c'est le thérapeute qui va vous mettre en situation concrète dans vos habitudes de vie. (ex : ramasser un objet, mettre vos chaussettes, etc.)

Très vite, vous ferez des exercices avec le "kinétec". Cet appareil mécanique permet une mobilisation passive en flexion-extension de la jambe opérée.

Vous déambulerez avec un cadre de marche (prêté par l'hôpital), et par la suite avec des cannes béquilles (personnelles).



Après quelques jours, vous apprendrez à monter et descendre l'escalier, à marcher sur un terrain irrégulier via un parcours avec des obstacles.

VOTRE SORTIE DE L'HÔPITAL

Dès la récupération d'une autonomie suffisante, le chirurgien vous permettra de quitter l'hôpital. Il vous sera peut-être conseillé d'être transféré dans un centre de rééducation ou de convalescence si vous êtes isolé à domicile, ceci afin d'éviter un accident dû à un manque d'aide. Le service d'action social est à votre disposition. Vous reviendrez voir votre chirurgien six semaines plus tard et vous passerez aussi une radiographie de contrôle.

2. LES MOUVEMENTS INTERDITS

Après la pose d'une prothèse totale de genou, 4 mouvements sont à éviter pendant les premières semaines :

1. Torsion du genou en appui

Le genou opéré ne doit **pas subir de torsion**, que cela soit vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Veillez donc à bien **garder vos pieds parallèles**.



2. Appui en charge sur la prothèse

Évitez de vous mettre à **genoux sur une surface dure**. Utilisez plutôt une aide technique.



3. Flexion excessive

Lors des premières semaines, **n'adoptez pas de position accroupie**. Veillez donc à appliquer les différentes techniques citées plus loin dans la brochure lors de vos activités quotidiennes.



4. Coussin dans le creux du genou

Pour récupérer une bonne extension du genou, évitez de placer un coussin sous votre genou opéré.



3. CONSEILS POUR LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

ENTRER ET SORTIR DU LIT

Lors de l'entrée dans le lit, **utilisez votre jambe non opérée comme soutien en passant votre pied sous la jambe opérée**, et montez vos deux jambes ensemble dans le lit.



Lors de la sortie du lit, **reproduisez la même technique** en sens inverse.



S'ASSEOIR AU FAUTEUIL

Pensez à tendre votre jambe opérée vers l'avant en vous aidant des accoudoirs, lorsque vous vous asseyez au fauteuil. Vous apprendrez progressivement à ramener votre genou à 90°.



FAIRE SA TOILETTE

Après avoir enlevé les fils ou les agrafes, **privilégiez la douche**, en pensant à utiliser un tapis antidérapant, ainsi que des barres d'appui.

Évitez les bains dans un premier temps ; si vous n'avez pas de douche, effectuez votre toilette à l'évier. Dans ce cas, utilisez une chaise avec des accoudoirs pour vous lever. Prenez un 'marche-pied' pour poser votre jambe opérée.

Si vous avez l'aide d'une tierce personne, demandez-lui de vous apporter une bassine d'eau savonneuse pour vous laver les pieds.



N'oubliez pas de préparer tout ce dont vous allez avoir besoin à portée de main afin d'éviter tous trajets inutiles.

S'HABILLER ET SE DÉSHABILLER

Préparez vos vêtements à proximité. Habillez-vous en position assise pour éviter tous risques de chutes. **Commencez toujours par la jambe opérée** lors de l'habillage et à l'inverse terminez par la jambe opérée lors du déshabillage.



Enfilez vos sous-vêtements et votre pantalon ou jupe en même temps de manière à ne vous lever qu'une seule fois.

Attention de bien mettre ses chaussures avant la mise en station debout pour éviter de chuter.



MONTER ET DESCENDRE LES ESCALIERS

Lors de **la montée**, commencez toujours **par la jambe non opérée**, en vous aidant d'une béquille et de la rampe, ensuite vous amenez la jambe opérée sur la même marche.



Lors de **la descente**, commencez toujours **par la jambe opérée** bien tendue en vous aidant de la rampe et de votre béquille, ensuite vous amenez la jambe non opérée sur la même marche.



N'oubliez pas de prendre votre 2^e béquille avec vous lors de la montée et de la descente des escaliers.

ENTRER ET SORTIR D'UNE VOITURE

Lors de l'entrée dans la voiture, pensez à reculer le siège passager au maximum. Asseyez-vous sur le siège, servez-vous de **la jambe non opérée comme soutien à la jambe opérée**.



Lors de la sortie de la voiture, servez-vous de **la jambe non opérée comme soutien à la jambe opérée**.



CONDUIRE

Prenez avis auprès de votre **chirurgien** avant de reprendre la conduite de votre véhicule. Il pourra évaluer si vous possédez la force et l'amplitude nécessaires à la conduite.

RAMASSER UN OBJET AU SOL

Trouvez un **appui stable** à côté de vous. Posez vos béquilles à portée de main. Prenez appui, penchez vous et tendez **la jambe opérée vers l'arrière**. Vous pouvez ainsi plier la jambe non opérée pour atteindre l'objet.



PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Parlez-en à votre chirurgien, il vous guidera quand à la reprise d'une activité physique (telle que la marche, la natation, le vélo,...).

JARDINER

Le délai de la reprise de cette activité doit être validé par le chirurgien. Préservez votre genou autant que possible en travaillant en position assise sur un passet ou encore en travaillant assis sur une chaise, face à une table. **Ne prenez pas appui directement sur votre genou opéré lorsque vous travaillez au niveau du sol.**



4. CONSEILS EN AIDES TECHNIQUES

Une aide technique est tout produit, instrument ou système technique utilisé par une personne en situation de handicap et destiné à prévenir, compenser, soulager ou neutraliser la déficience, l'incapacité ou le handicap.

Les aides techniques ne sont pas nécessaires pour tous, mais certaines d'entre elles pourront faciliter votre quotidien. Suite à l'évaluation de votre domicile, l'ergothérapeute pourra cibler vos besoins en matière d'aides techniques. Le matériel sera à votre disposition tout au long de votre séjour. Si vous souhaitez l'avoir au domicile, l'ergothérapeute pourra vous orienter vers le bandagiste le plus proche de votre domicile.

Exemple : si votre état général ne vous permet pas de ramasser un objet selon le procédé expliqué dans les pages précédentes, vous pouvez utiliser une pince de préhension.

LE CADRE DE MARCHÉ

Vous utiliserez d'abord le cadre de marche en trois temps :

1. Avancez le cadre de marche
2. Amenez la jambe opérée
3. Amener la jambe non opérée



LES BÉQUILLES

Après quelques jours, si votre état le permet, vous utiliserez des béquilles qui seront ajustées par l'équipe soignante. Lorsque vous n'utiliserez plus qu'une béquille, vous la placerez du côté sain.



LES AIDES AU CHAUSSAGE

Les lacets spiralés, le chausse pied à long manche, et l'enfile bas peuvent vous faciliter la tâche. La chaussure doit être facile à mettre, fermée à l'arrière et la semelle doit être antidérapante.



LA PINCE À LONG MANCHE

Elle permet d'atteindre et de ramener vers vous de petits objets qui sont hors de votre portée, (exemple un crayon tombé par terre, etc.)



LE MARCHEPIED

Ce petit tabouret peut vous être utile dans vos activités de la vie quotidienne. Par exemple, lors de votre toilette, il vous permettra **de poser la jambe opérée dessus** afin de vous laver le pied aisément.



LE SIÈGE TOURNANT

Ce coussin tournant vous permet de pivoter plus facilement pour entrer et sortir de votre véhicule.



LE REHAUSSEUR DE WC

Cette aide technique vous permettra de ne pas plier excessivement votre genou opéré lorsque vous irez aux toilettes.



5. APRÈS L'HOSPITALISATION

Il est normal de ressentir des douleurs musculaires pendant quelques semaines, mais elles doivent diminuer dans le temps. Le membre opéré peut rester gonflé quelques semaines, ce n'est pas anormal.

Service d'action sociale

Le service de psychologie clinique et d'action sociale vous rendra visite lors de votre hospitalisation et se chargera des démarches de transfert vers le domicile ou vers un centre de rééducation ou de convalescence si nécessaire. Il peut aussi mettre en place une aide à domicile.

Contact : Site ND Bruyères : Laurence BOVY : 04/323 95 32

Site Sart Tilman : Inès MATHURIN : 04/323 70 73

Service de diététique

Ménagez votre prothèse en surveillant votre poids ! Car si l'articulation doit supporter une charge importante, la prothèse s'use plus rapidement. Le CHU dispose d'une équipe de diététiciens, n'hésitez pas à prendre contact avec eux.

Contact : Site ND Bruyères : 04/323 96 76

Site Sart Tilman : 04/323 71 17

Service de kinésithérapie

Des séances de kinésithérapie cinq fois par semaine vous seront prescrites par le chirurgien juste après l'hospitalisation. Vous pouvez déjà prévoir les rendez-vous chez le thérapeute de votre choix.

Contact service kiné-ergo ambulatoire :

ND Bruyères : Philippe BAUVIR (kinésithérapeute en chef) 04/323 96 80

Juliette SCHOLBERG (ergothérapeute en chef+info carnet) 04/323 25 92

Sart Tilman : Bénédicte FORTHOMME (kinésithérapeute en chef) 04/323 78 25

Audrey ENNEN (ergothérapeute) 04/323 81 87

Contactez votre médecin traitant lors de toute infection avec ou sans température. Faites soigner tout foyer d'infection : caries dentaires, grippe, angine, infection gynécologique, etc. Une infection non traitée peut altérer toute votre prothèse.

Nous vous souhaitons une bonne reprise de vos activités

Rendez-vous régulièrement à la consultation du chirurgien : six semaines après l'opération, ensuite après un an, puis tous les deux ans. Cela permet de vérifier la bonne tolérance de la prothèse.



Editeur responsable : CHU de Liège
Avenue de l'Hôpital, 1, 4000 Liège
Mars 2023