

Centre Hospitalier EPICURA
Hornu-Frameries

***Conseils et précautions à prendre
après une opération de***

PROTHESE TOTALE DE

GENOU

I. Remarques générales

1. Nous opérons les prothèses totales de genou (PTG) par une cicatrice au milieu du genou et généralement sous garrot. Le temps de cicatrisation complète des tissus et le temps que les muscles récupèrent un tonus suffisant est d'environ **6 semaines**.

De la kinésithérapie devra être continuée pour apprendre à marcher, fléchir et étendre convenablement votre genou et pour récupérer une bonne proprioception de votre genou (sensation d'équilibre, de sécurité...). La kinésithérapie est plus indispensable dans la chirurgie de la prothèse totale de genou (PTG) que dans la prothèse totale de hanche (PTH).

2. Le but de votre opération est de retrouver une vie normale.
3. Cependant certains sports seront interdits (parachutisme, football, sports de battue comme le volley et le basket, le squash).
D'autres activités (comme la moto, le ski, le jogging) seront déconseillées et certaines seront encouragées (marche, vélo).
Certains mouvements (se mettre accroupi, se mettre à genoux) seront possibles mais déconseillés car provoqueront des contraintes excessives sur votre prothèse. N'hésitez pas à poser toutes les questions nécessaires à ce sujet.

Une prothèse est un corps étranger dans votre organisme.

Un microbe ira toujours se mettre préférentiellement sur un corps étranger. **Une infection d'une prothèse** est une affection grave car généralement il sera nécessaire d'enlever la prothèse, traiter l'infection et attendre le temps nécessaire à la guérison de cette infection (en général 2 mois) avant de remettre en place une nouvelle prothèse.

Il est donc impératif de :

- ne jamais faire de piqûre dans le genou qui a été opéré (jamais d'infiltration !);
- soigner énergiquement toute plaie que vous auriez au membre inférieur opéré;
- appeler votre médecin traitant si vous avez la moindre maladie (angine, grippe, infection urinaire, abcès dentaire ...) car il faudra immédiatement prendre des antibiotiques pour éviter une contamination de votre prothèse.

Vous devez savoir que pendant les 3 à 6 mois qui suivront votre intervention, votre genou sera un peu chaud et légèrement inflammatoire.

Si après votre retour à domicile, vous ressentez une fatigue anormale, une douleur que vous n'aviez plus.

Si votre cicatrice redevenait rouge, chaude et un peu gonflée

- reposez-vous quelques jours;
- si après quelques jours, vous n'observez pas d'amélioration, reprenez contact avec votre chirurgien.

4. Pendant **30 jours** après votre opération, il est indispensable de faire des piqûres dans un pli du ventre avec un produit (du genre Clexane TM) qui protège des **phlébites** au niveau des jambes.

La phlébite (ou thrombose veineuse profonde) est une complication fréquente des prothèses de hanche et de genou.

Ces injections ne font pas mal et elles peuvent être réalisées (de préférence à heure fixe) très facilement par une infirmière à domicile ou même par vous.

Pour la même raison il est indispensable de porter pendant 30 jours des bas élastiques qui vous seront fournis lors de votre hospitalisation.

La phlébite donne une douleur brutale dans la jambe (souvent au mollet).

La complication la plus grave d'une phlébite est **l'embolie pulmonaire** (envoi d'un caillot de sang dans les poumons).

Elle se manifeste généralement par une douleur dans la poitrine, des crachats de sang, une sensation d'oppression et d'angoisse ainsi que des difficultés pour respirer.

Si vous présentez ce genre de symptômes, il est impératif d'appeler immédiatement votre médecin.

II. Votre toilette quotidienne

A la sortie de l'hôpital, les fils ou agrafes de la plaie seront encore présents. Des soins locaux seront prescrits pour une infirmière à domicile qui pourra enlever les fils ou agrafes vers le 14^{ème} jour post opératoire. Après :

- la plaie pourra donc rester à l'air;
- vous pouvez prendre des douches et des bains;
- pensez à placer un tapis anti-dérapant sur le sol de votre douche;
- vous pouvez savonner votre plaie avec un savon non irritant.

III. Mouvements et exercices à réaliser vous-même

1. Remarques générales

La rééducation débutera dès la salle de réveil après votre opération mais elle sera limitée en raison de la présence de drains au niveau du genou. Ces drains seront enlevés le 2^{ème} jour après l'opération et vous pourrez alors aller au fauteuil.

La rééducation à la marche commencera généralement au 2^{ème} jour après l'opération avec le kinésithérapeute et un cadre de marche puis avec deux béquilles.

2. Au lit

Au lit, dès le jour de l'opération, vous pouvez déjà commencer vous-même votre rééducation :

- essayez de lever votre jambe
(vous n'y arriverez sans doute pas mais ce n'est pas grave !);
- essayez d'écraser avec l'arrière de votre genou une main "imaginaire" qui serait posée sur votre lit, en dessous de votre genou.

En réalisant ces mouvements, vous allez stimuler votre quadriceps qui est le gros muscle à l'avant de votre cuisse et qui vous permet de marcher.

3. Par vous-même (après l'enlèvement des drains)

Faites des mouvements de flexion et d'extension :

- pour mener une vie normale (s'asseoir convenablement, monter et descendre les escaliers, rouler en vélo, rentrer et sortir d'une voiture....), il faut que la flexion de votre genou atteigne minimum 100°;
- pour marcher convenablement sans boiter et dans de bonnes conditions de sécurité, l'extension du genou doit être complète. Le "flessum" (impossibilité d'étendre la jambe complètement) est l'ennemi de la PTG !

Sur les photos qui suivront dans la brochure, nous représentons un patient qui aurait été opéré du genou droit.

Exemple d'exercice personnel **pour gagner en flexion** (genou droit opéré) :

- pousser le talon de la jambe opérée sur le coup de pied de la jambe non opérée (photo1);
- quelques jours plus tard sans soutien du pied gauche (photo2);
- en fin de séjour à l'hôpital et à la maison, sur le ventre (photo3).



photo 1



photo 2



photo 3

Exemple d'exercice personnel **pour conserver l'extension** (genou droit opéré) :

- en position assise, maintenir le genou en porte à faux (orteils et pieds redressés +/- 15 minutes) (photo 4)



photo 4

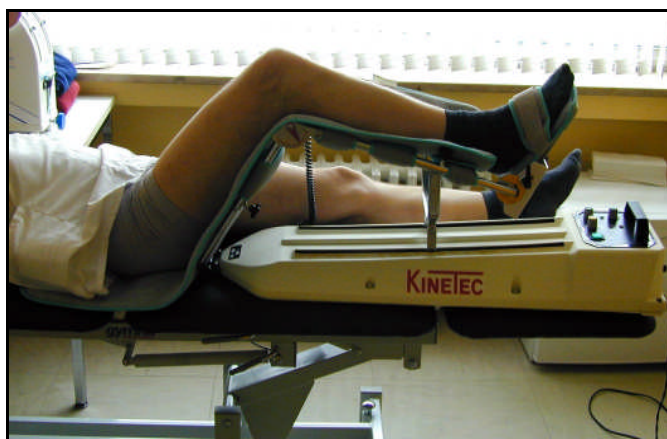
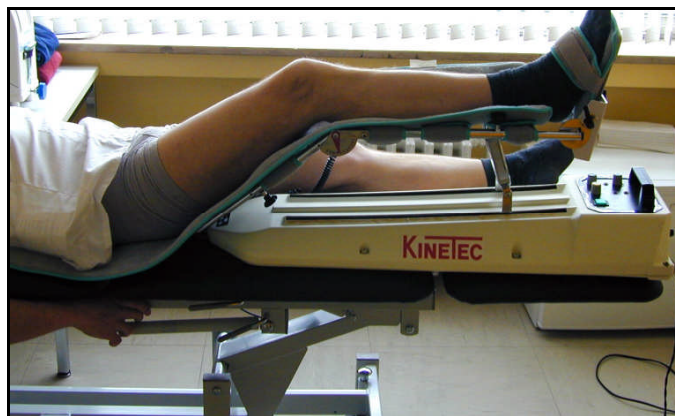
- en position debout (+/- 2 minutes), les pieds bien parallèles, bassin corrigé (photo 5)



photo 5

Durant votre hospitalisation vous ferez dès la salle de réveil des exercices sur une machine qui se nomme "Kineteck TM" et qui fera fléchir et étendre votre genou.

A domicile, il sera intéressant de choisir un kinésithérapeute qui possède ce genre de machine.



4. Au fauteuil

- il doit être confortable mais évitez un fauteuil dans lequel on s'enfonce;
- vous devez être assis de telle façon que la hanche soit au même niveau que le genou ou même plus haute;
- il faut des accoudoirs qui vous aideront à vous relever;
- il faut choisir un fauteuil duquel vous ne glisserez pas.

Pour se lever du fauteuil :



5. Les escaliers

Le kinésithérapeute vous apprendra à monter et descendre les escaliers.

La technique est différente selon que vous avez une rampe ou pas.

Si vous avez une rampe, vous n'utiliserez qu'une béquille.

Si vous n'avez pas de rampe, vous prendrez vos deux béquilles.

Au début, Il vaudra toujours mieux que quelqu'un vous accompagne dans les escaliers.

a) monter les escaliers avec 2 béquilles et pas de rampe (genou droit opéré) :



b) monter les escaliers avec une béquille + une rampe (genou droit opéré) :



c) descendre les escaliers avec deux béquilles (genou droit opéré) :



d) descendre les escaliers avec une béquille + une rampe (genou droit opéré) :

