



ARTHROSCOPIE DU GENOU

Comprendre
l'intervention
et s'y préparer

*Avant,
pendant,
après*



ARTHROSCOPIE DU GENOU

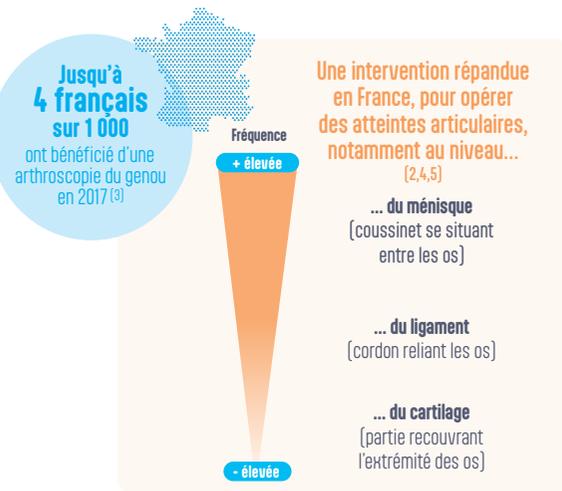
Comprendre l'intervention et s'y préparer

Avant,
pendant,
après

Introduction

Si vous avez reçu ce guide, c'est que vous allez bientôt bénéficier d'une **arthroscopie au niveau de votre genou**.

L'arthroscopie est un geste réalisé par votre chirurgien, qui consiste à introduire un arthroscope dans le genou, à travers une petite incision sur la peau. C'est un **instrument avec une tige munie d'une caméra à son extrémité**. Il peut servir à observer les zones abîmées ou anormales à l'intérieur du genou **et peut permettre ainsi de confirmer un diagnostic**. Néanmoins, il sert surtout à **guider le chirurgien lors de l'opération chirurgicale**.^[1,2]



Grâce au progrès technologique considérable de miniaturisation, cette technique peut dorénavant **traiter de nombreuses pathologies du genou, tout en respectant** la zone opérée.^[2,6]

L'objectif de ce livret est de vous aider à bien **comprendre**, mais aussi de vous **préparer** de manière sereine, à chacune des étapes survenant **avant, pendant et après** votre intervention.

Même si chaque cas est différent, nous espérons que vous trouverez ici **les réponses à vos éventuelles questions**.

Des **checklists** sont également proposées à la fin de chaque partie, dans le but de vous accompagner du mieux possible dans votre **travail de préparation et d'organisation**.

1. Passeport santé. L'arthroscopie. Consulté le 28/11/2022 sur : <https://www.passeportsante.net/fr/Mauv/ehamens-medicaux-operations/Fiche.aspx?doc=arthroscopie>. 2. IGP. Arthroscopie. Consulté le 28/11/2022 sur : <http://www.institut-genou.com/arthroscopie-indications.html>. 3. FHF. DISPARITÉS DE PRATIQUES, INÉGALITÉS DANS L'ACCÈS AUX SOINS ET DANS L'ACCÈS AUX ACTEURS DE SANTÉ. Consulté le 28/11/2022 sur : <https://toute-la-veille-acteurs-sante.fr/files/2018/09/DISPARITES-DE-PRATIQUES-INÉGALITES-DANS-L%E2%80%99ACCES-AUX-SOINS-ET-DANS-L%E2%80%99ACCES-AUX-ACTEURS-DE-SANTÉ.pdf>. 4. Erivan R, et al. Evolution et projection de la chirurgie du genou en France de 2008 à 2070 : étude épidémiologique avec analyse de tendance et projection. *Revue de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique*. 2020;106:508-517. 5. Jacquet C, et al. Analysis of the trends in arthroscopic meniscectomy and meniscus repair procedures in France from 2005 to 2017. *Orthopaedics & Traumatology: Surgery & Research*. 2019;105:677-682. 6. Gogoua D, et al. ARTHROSCOPIE DU GENOU : INDICATIONS, COMPLICATIONS. *Revue Internationale des Sciences Médicales*. 2002;4:65-72.



Sommaire

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUCTION | 02 |
| 2. AVANT L'INTERVENTION | 04 |
| Comprendre | |
| Le choix de la technique..... | 04 |
| Les consultations indispensables..... | 06 |
| Se préparer | |
| Préparer ses documents..... | 08 |
| Préparer son genou..... | 09 |
| Ma checklist | 10 |
| Mes contacts | 11 |
| 3. LE JOUR DE L'INTERVENTION | 12 |
| Comprendre | |
| Le déroulé de l'intervention..... | 12 |
| Se préparer | |
| Les précautions pré-opératoires..... | 14 |
| Qui vais-je rencontrer/consulter..... | 15 |
| Ma checklist | 16 |
| Ma fiche de suivi | 17 |
| 4. APRÈS L'INTERVENTION | 18 |
| Comprendre | |
| La prévention de la phlébite..... | 18 |
| La prévention du risque infectieux..... | 19 |
| Se préparer | |
| La douleur..... | 20 |
| Quelques conseils..... | 21 |
| Zoom sur la rééducation | 22 |



Avant l'intervention

COMPRENDRE

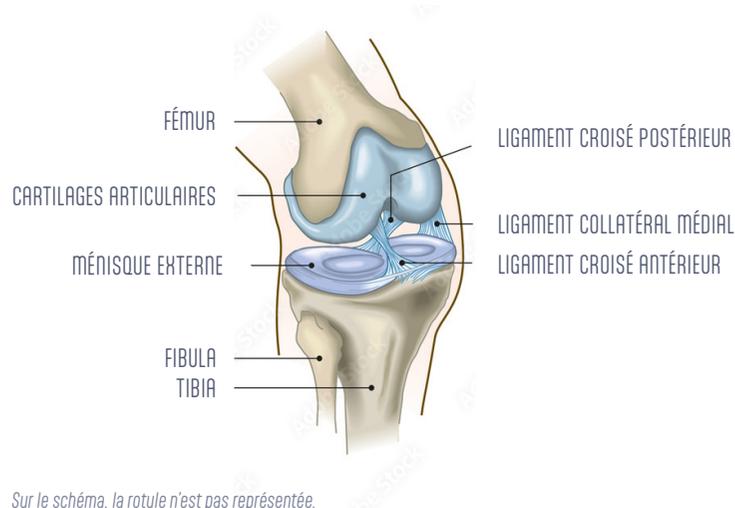
LE CHOIX DE LA TECHNIQUE

Pendant l'arthroscopie, votre chirurgien insère une petite caméra, appelée arthroscope, dans l'articulation de votre genou. ⁽⁷⁾

L'arthroscope affiche des images sur un moniteur vidéo. Votre chirurgien peut alors **utiliser cet outil dans différents buts**, qui vous sont expliqués juste après. ⁽⁷⁾

Explorer votre genou

Un des buts de l'arthroscopie est **d'explorer de nombreux éléments**, par exemple les différents cartilages de votre articulation qui composent votre genou tels que l'extrémité du fémur (l'os de la cuisse), l'extrémité du tibia (l'un des os de la jambe) ou encore la rotule (petit os situé en avant). ⁽⁷⁾



Pendant l'arthroscopie, votre chirurgien peut **voir l'intérieur de votre genou de manière très détaillée sur un moniteur vidéo.** Il peut ainsi l'utiliser pour **diagnostiquer d'éventuelles maladies ou zones endommagées visibles sur les images.** ^(7,8)



Soigner votre genou

L'autre but de cet outil est de **guider visuellement votre chirurgien lorsqu'il vous opère avec l'aide d'autres outils** ^(7,8) :

La réparation du ménisque ou l'extraction de la partie abîmée d'un ménisque

Réparation : il s'agit de « recoudre » un ménisque abîmé afin que celui-ci cicatrise mieux et qu'il soit préservé en intégralité. Quand cette réparation n'est pas possible, une autre opération consiste à enlever le ménisque.

On parle de **ménisectomie**. Il est possible d'en enlever seulement une partie, on dit alors qu'on pratique une ménisectomie partielle. ⁽⁶⁾

La réparation d'un des deux ligaments croisés

Lorsque le ligament croisé antérieur (LCA) est rompu, une **ligamentoplastie** peut être envisagée.

Il s'agit de reconstruire le ligament endommagé **par une greffe**, en y insérant un morceau de tendon prélevé autre part dans le corps. Ce prélèvement peut notamment être fait sur le tendon situé entre la rotule et le tibia. ⁽⁶⁾

Les gestes au niveau du liquide intra-articulaire

Il arrive que des débris synoviaux se trouvent anormalement présents dans le liquide à l'intérieur de l'articulation. Un **simple lavage** permet d'éliminer ces particules irritantes pour l'articulation. ⁽⁶⁾

7. OrthoInfo. Knee Arthroscopy. Consulté le 07/12/2022 sur : <https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/knee-arthroscopy/>. 8. Ameli. Comment se déroule une arthroscopie ? Consulté le 07/12/2022 sur : <https://www.ameli.fr/assurance/sante/examen/exploration/deroulement-arthroscopie>.

6. Gogoua D, et al. ARTHROSCOPIE DU GENOU : INDICATIONS, COMPLICATIONS. *Revue Internationale des Sciences Médicales*. 2002;4:65-72. 7. OrthoInfo. Knee Arthroscopy. Consulté le 07/12/2022 sur : <https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/knee-arthroscopy/>. 8. Ameli. Comment se déroule une arthroscopie ? Consulté le 07/12/2022 sur : <https://www.ameli.fr/assurance/sante/examen/exploration/deroulement-arthroscopie>.



Avant l'intervention

COMPRENDRE

LES CONSULTATIONS INDISPENSABLES

QUI ? Une **consultation préalable** à l'intervention chirurgicale est **obligatoire** et doit être réalisée par un **médecin anesthésiste-réanimateur**.^[9]

QUAND ? Elle doit avoir lieu **plusieurs jours avant la date de l'intervention**, au cas où des examens complémentaires vous seraient demandés.^[9]



QUOI ? L'objectif de cette visite est d'**évaluer votre état de santé** et vos éventuels risques individuels de thrombose par rapport à l'intervention envisagée et d'**échanger** sur :

- Vos antécédents médicaux et chirurgicaux.
- Vos éventuelles allergies dont les allergies médicamenteuses.
- Votre consommation de tabac et d'alcool.
- Vos prises de médicaments (ordonnance en cours ?).

Plusieurs types d'anesthésie sont possibles :

- l'anesthésie générale (dans tout le corps)
- la rachianesthésie (seulement dans la cuisse et la jambe)
- l'anesthésie loco-régionale (seulement dans le genou)^[8]

Le chirurgien ou le médecin anesthésiste vous indiquera alors les consignes à respecter. N'hésitez pas également à lui poser toutes vos éventuelles questions. ^[9]

Consultation préalable

Date :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. Weil G, et al. Consultation préanesthésique. EMC - Anesthésie-Réanimation. 2012;9(2):1-16.

8. Ameli. Comment se déroule une arthroscopie ? Consulté le 07/12/2022 sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/examen/exploration/deroulement-arthroscopieOrthoInfo>. 9. Weil G, et al. Consultation préanesthésique. EMC - Anesthésie-Réanimation. 2012;9(2):1-16.



Avant l'intervention

SE PRÉPARER

PRÉPARER SES DOCUMENTS



Les documents administratifs (9,10)

- La demande d'admission.
- Votre carte vitale et/ou son attestation.
- Votre carte de mutuelle.
- Un moyen de paiement.
- Votre carte de groupe sanguin.
- Votre carnet de santé.
- La fiche d'anesthésie.
- Les résultats des examens complémentaires prescrits.
- La liste de vos traitements en cours (copie d'ordonnance par exemple) et/ou courriers du médecin traitant.

Les examens médicaux (7,8)



Avant votre opération, votre chirurgien peut vous recommander de consulter votre médecin traitant pour faire un **bilan de santé**. Si certains problèmes de santé sont identifiés, une **évaluation plus approfondie** peut être nécessaire avant votre chirurgie. Votre chirurgien et votre anesthésiste peuvent notamment vous prescrire des examens médicaux, tels qu'un **bilan sanguin ou d'autres tests** (ex : l'électrocardiogramme, pour voir le fonctionnement du cœur).

ZOOM SUR : La pré-admission

Selon l'établissement où vous serez admis(e), vous serez orienté(e) vers le secteur administratif pour la réalisation d'une pré-admission.

Le service doit pouvoir disposer de vos coordonnées téléphoniques et de celles de vos proches.

- Prévoyez **une tenue confortable**, que vous pourrez facilement enfiler après l'intervention.
- Respectez les **consignes d'hygiène et d'alimentation** données par l'établissement.
- Prévoyez d'**apporter** :
 - Les documents mentionnés ci-dessus.
 - Votre ordonnance de traitement.
 - Les résultats des différents examens médicaux (sanguins, radiologiques, carte de groupe sanguin...).
 - Le matériel qui vous aura été prescrit (béquilles...).

PRÉPARER SON GENOU

Il peut être utile de « préparer » le genou avant l'opération, en renforçant les muscles et en l'assouplissant, avec des gestes appropriés conseillés par un kinésithérapeute. Cela peut permettre une meilleure récupération après l'opération. (11)

Néanmoins, il est impératif de consulter votre médecin ou votre chirurgien. Eux seuls peuvent vous conseiller à ce propos. (11)

Avantages de la rééducation pré-opératoire... (12)

Améliore :



la force musculaire de vos jambes



l'équilibre de votre corps

Contribue à :



réduire la raideur potentielle au niveau du genou après votre opération



diminuer les complications potentielles après votre opération



accélérer le temps de récupération après votre opération

7. OrthoInfo. Knee Arthroscopy. Consulté le 07/12/2022 sur : <https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/knee-arthroscopy/>. 8. Ameli. Comment se déroule une arthroscopie ? Consulté le 07/12/2022 sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/examen/exploration/deroulement-arthroscopie>. 9. Weil G, et al. Consultation préanesthésique. *EMC - Anesthésie-Réanimation*. 2012;3(2):1-16. 10. Ameli. Hospitalisation : les types de séjour et les démarches à effectuer. <https://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/maladie-accident-hospitalisation/hospitalisation>. Consulté le 16/09/2022.

11. Royal College of Anaesthetists. Preparing for a knee arthroscopy. Consulté le 07/12/2022 sur : <https://rcoa.ac.uk/sites/default/files/documents/2022-09/kneeArthroscopy2022web.pdf>. 12. Banff Sport Medicine. Pre-Operative Rehabilitation Program for Knee Arthroscopy. Consulté le 07/12/2022 sur : <https://banffsportmed.com/wp-content/uploads/2018/01/Before-Surgery-Rehabilitation-Program-Knee-Arthroscopy.pdf>.



Avant l'intervention

MA CHECKLIST



- J'ai compris le type d'intervention que je vais passer.
- J'ai eu mon rendez-vous avec l'anesthésiste et j'ai pu discuter d'allergies, de médicaments, etc.
- Je sais à peu près combien de temps va durer l'anesthésie : , et l'opération :
- J'ai préparé la liste de documents à fournir (voir page 8).
- Je me suis renseigné(e) sur l'établissement où je vais être hospitalisé(e) et/ou je sais où trouver les informations le concernant, comme les règles d'hygiène et d'alimentation par exemple :
.....
- J'ai effectué le rendez-vous de pré-admission, au cours duquel j'ai donné mes coordonnées et celles de mes proches.
- J'ai apporté le matériel nécessaire pour après l'opération (tenue confortable, béquilles).
- Autre :
.....



MES CONTACTS

Service hospitalier :

Chirurgien :

Anesthésiste-réanimateur :

Kinésithérapeute :

Médecin traitant :

Infirmier(ière) libéral(e) :



Le jour de l'intervention

COMPRENDRE

LE DÉROULÉ DE L'INTERVENTION

Vous serez guidé(e) durant chaque étape, et toutes les instructions vous seront redonnées le jour J. Il vous sera notamment demandé de mettre une tenue particulière : une blouse, un bonnet et des chaussons stériles. On vous conduira ensuite dans le bloc opératoire équipé d'appareils pour réaliser votre anesthésie. ⁽⁸⁾

L'opération peut ensuite avoir lieu. Selon les gestes pratiqués, l'arthroscopie elle-même dure de 30 minutes à une heure. Celle-ci va se dérouler en plusieurs étapes (décrites ci-dessous). ^(7,8)

À NOTER : L'évolution de mon genou ⁽⁷⁾

- De nombreuses personnes reprennent leurs activités habituelles après l'arthroscopie, mais la date de reprise peut varier selon l'opération qu'on vous aura faite.
- Pour récupérer correctement à la suite de votre arthroscopie, il est important de bien suivre les instructions de votre médecin et des autres professionnels de santé qui vous accompagnent.



DÉBUT DE L'ANESTHÉSIE



Le chirurgien **délimite une zone** pour l'incision (ouverture).



Après ouverture, **l'arthroscope est inséré** pour observer l'intérieur de votre genou.



Si nécessaire, **d'autres instruments sont ensuite insérés** pour réparer les zones endommagées.



À la fin de l'opération, **tous les instruments sont retirés. Les incisions sont ensuite fermées** par des points de suture ou des sutures adhésives stériles (*strips*), puis votre genou est enveloppé dans un bandage confortable.

RÉVEIL
EN SALLE
DE RÉVEIL



Le jour de l'intervention

SE PRÉPARER

LES PRÉCAUTIONS PRÉ-OPÉRATOIRES (7,8,9)

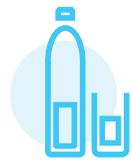
Écoutez attentivement les recommandations de votre anesthésiste.

Dès la veille :



Ne mangez pas

au moins 6h avant l'intervention



et **ne buvez pas** ni même de l'eau, du jus de fruits sans pulpe, du thé ou du café, avec ou sans sucre, etc. 2h avant l'intervention.



Le **tabac** et l'**alcool** sont à **proscrire** la veille de l'opération.



Il sera **indispensable de prendre une douche** la veille et/ou le matin de l'intervention selon le protocole de l'établissement.

QUI VAIS-JE RENCONTRER/CONSULTER ?

- **Un(e) infirmier(e)** effectuera la préparation pour l'acte selon les protocoles validés dans l'établissement.
- **L'anesthésiste** vous administrera les médicaments qu'il aura sélectionnés en fonction du type d'intervention et de votre état de santé qu'il aura évalué lors de la consultation pré-anesthésique.
- D'autres informations pourront vous être communiquées. Il est nécessaire dans tous les cas de se référer aux recommandations des **professionnels de santé** qui vous prendront en charge.



En effet, en plus de nuire à la santé en général, **fumer nuit à la guérison des patients après une opération**. Les complications à la suite d'une chirurgie sont plus fréquentes chez les fumeurs que chez les non-fumeurs.

Les **substances toxiques** présentes dans le tabac **affectent la cicatrisation, la réparation des os** et la **capacité des fumeurs à combattre les infections**. Fumer avant une opération **rend l'oxygénation du sang moins efficace** et peut provoquer des complications anesthésiques sur la respiration, mais aussi des complications chirurgicales dans les semaines suivantes. C'est particulièrement vrai en orthopédie : le tabagisme **retarde la cicatrisation** d'une plaie et peut **empêcher les os de se souder**. Une opération est donc une bonne occasion pour s'arrêter de fumer, et de préférence, le plus longtemps possible avant l'intervention.

Il faut en effet **six à huit semaines avant que ne disparaisse complètement l'effet du tabac**. (13,14,15)



ZOOM SUR : Les premières heures POST-opératoires

- Vous séjournerez en salle de réveil puis serez ramené(e) dans votre **chambre** ou dans un **salon de repos**.
- Vous pourrez, **dès l'accord du praticien, vous alimenter puis vous lever avec l'aide du personnel soignant**.
- **Votre sortie** ne s'effectuera qu'après **la visite** et **l'accord** de votre chirurgien ou de votre anesthésiste et si vous êtes accompagné(e).





Après l'intervention

COMPRENDRE

LA PRÉVENTION DE LA PHLÉBITE

QU'EST-CE QU'UNE PHLÉBITE ?

La phlébite, ou thrombose veineuse, est la **formation d'un caillot de sang (thrombus) dans une veine**. Le plus souvent, la phlébite survient au niveau des membres inférieurs, on parle alors de phlébite profonde ou thrombose veineuse profonde. En général, le caillot de sang se forme dans une veine du mollet. ⁽¹⁶⁾



QU'EST-CE QU'UNE EMBOLIE PULMONAIRE ?



Dans la majorité des cas, il s'agit d'une **complication de la phlébite**.

L'embolie pulmonaire peut être très grave. Elle se produit quand tout ou une partie du **caillot se détache de la veine, migre** dans la circulation et **obstrue une artère du poumon**. ^(17,18)

EN QUOI CONSISTE LE TRAITEMENT ANTICOAGULANT ?

Ce traitement a pour but de **prévenir la formation d'un caillot**.

En effet, une intervention chirurgicale des membres inférieurs peut favoriser la survenue de ce type d'évènement. De plus, il vous faut un minimum de temps avant de récupérer pleinement la marche qui permet d'activer naturellement la circulation veineuse. ⁽¹⁷⁾

En plus de l'intervention chirurgicale en elle-même, vous pouvez avoir des facteurs de risque personnels prédisposants : en fonction de votre âge, et/ou en cas de surpoids. ⁽¹⁹⁾

C'est pour cette raison que votre médecin vous a prescrit un traitement anticoagulant. Celui-ci a pour but de **prévenir la survenue d'une thrombose veineuse profonde**.

Il est important de poursuivre ce traitement pendant toute la durée prescrite par votre médecin, y compris les dimanches et jours fériés.

Ce traitement requiert une surveillance par votre médecin traitant. ⁽¹⁷⁾



COMMENT RECONNAÎTRE UNE POSSIBLE PHLÉBITE PROFONDE ET UNE POSSIBLE EMBOLIE PULMONAIRE ? ⁽²⁰⁾

Principaux signes de la phlébite profonde ou thrombose veineuse profonde

Chaleur, gonflement, douleur ou rougeur dans une jambe

Principaux signes de l'embolie pulmonaire

Essoufflement, douleurs thoraciques lors de la respiration ou perte de conscience



En cas d'apparition d'un de ces signes, contactez votre professionnel de santé.

LA PRÉVENTION DU RISQUE INFECTIEUX

À SURVEILLER PARTICULIÈREMENT :

La cicatrice

- L'opération va engendrer **une cicatrice** qui sera à surveiller pendant les semaines suivant l'opération, afin de prévenir toute complication. ⁽²¹⁾
- Lors de votre retour à domicile, l'équipe hospitalière sera là pour vous aider si besoin. ⁽²¹⁾
- En cas de cicatrisation anormale, contactez votre chirurgien.

Les signes d'infection

- Ils doivent attirer votre attention et **doivent être signalés immédiatement** à votre chirurgien ou votre médecin traitant ^(8,22) :
 - frissons, température de plus de 38,5 °C
 - douleur aiguë au niveau de la zone opérée, non soulagée par les antalgiques prescrits
 - rougeur, chaleur ou écoulement au niveau de la plaie
 - douleur du mollet ou de la jambe entière
- En cas d'infection, il est urgent d'avoir un traitement adapté. Celui-ci va permettre d'éliminer toute trace d'infection au niveau de l'articulation pour que vous puissiez bien guérir. ⁽²²⁾

16. Ameli. Phlébite : définition et facteurs favorisants. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/definition-facteurs-favorisants#:~:text=Qu'est%20ce%20que%20la,dans%20une%20veine%20du%20mollet>. Consulté le 15/09/2022. 17. Ameli. Le traitement de la phlébite. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/traitement>. Consulté le 15/09/2022. 18. LAROUSSE. Embolie pulmonaire. https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/embolie_pulmonaire/12740#:~:text=Obstruction. Consulté le 23/06/2022. 19. Fédération française de cardiologie. Phlébite : tout savoir sur la thrombose. [https://www.fedecardio.org/j/e-m-informe/phlebite-tout-savoir-sur-la-thrombose/#:~:text=Pour%20qu'il%20y%20ait,\(stase%20du%20sang%20veineux\)](https://www.fedecardio.org/j/e-m-informe/phlebite-tout-savoir-sur-la-thrombose/#:~:text=Pour%20qu'il%20y%20ait,(stase%20du%20sang%20veineux)). Consulté le 23/06/2022.

8. Ameli. Comment se déroule une arthroscopie ? Consulté le 07/12/2022 sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/examen/exploration/deroulement-arthroscopie>. 20. VIDAL. Les symptômes et les complications de la thrombose veineuse. 2022. 21. CNAHTS. Retour à domicile après hospitalisation - Suivi par le masseur-hinésithérapeute libéral après intervention en chirurgie orthopédique. Mars 2014. 22. Bauer T, et al. Infection après arthroscopie : état des lieux et recommandations pratiques. *Revue de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique*. 2015;101S:S319-S322.



Après l'intervention

SE PRÉPARER

LA DOULEUR

Après votre opération, il est possible que vous ressentiez une certaine douleur. C'est normal, et cela fait partie du processus de guérison. Si vous ressentez toujours une douleur dans les quelques jours suivant votre opération, parlez-en rapidement à votre médecin. Il pourra vous proposer d'autres solutions. ⁽⁷⁾



À SAVOIR : Conseils en cas de douleur et de gonflement (œdème)

- L'équipe soignante peut vous proposer un **traitement médicamenteux adapté**. ^(7,8)
- Pendant les premiers jours après l'opération, essayez de surélever la jambe opérée autant que possible. ^(7,8)
- La **pose de glace** régulière (enveloppée dans un tissu) peut aussi vous soulager. N'allez pas au-delà de 15 minutes lorsque vous le faites. Vous pourrez recommencer un peu plus tard dans la journée si besoin. ^(7,8)
- Pour protéger au maximum le genou opéré, il est possible que votre médecin vous demande d'utiliser **des béquilles pour ne pas trop prendre appui dessus** ou de **ne pas porter des choses trop lourdes**. ^(7,8)

- Dans tous les cas, suivez et appliquez tous les conseils du chirurgien et des autres membres de l'équipe soignante. Ce sont eux qui vous diront quand et comment bouger votre genou de manière adéquate, et ce, pour avoir un rétablissement le plus rapide possible. ^(7,8)
- Ensuite le retour à domicile sera vu par les médecins. S'il a lieu le jour même, il est en tout cas obligatoire que vous soyez accompagné(e) par un proche (parent ou ami). ⁽⁸⁾



À SAVOIR : Qui prévenir ?

- **Prévoir un accompagnant** pour mon retour, et pour la première nuit à domicile.
- **Réserver un taxi** ou un véhicule sanitaire léger (VSL).
- **Prévenir mon entourage**.

QUELQUES CONSEILS

- **Tâchez de garder vos pansements aussi propres et secs que possible.** Si les pansements ne sont pas imperméables, vous devez les couvrir d'un sac en plastique lorsque vous vous lavez. ⁽¹¹⁾
- **Demandez conseils à votre équipe soignante** pour réaliser tous les gestes nécessaires à votre vie quotidienne (par exemple pour votre douche, votre travail, vos activités habituelles, etc.). Ainsi, vous saurez comment protéger au maximum votre genou dans toute situation, de la meilleure manière possible. ⁽⁸⁾



ZOOM SUR : La reprise d'activité



Le délai de convalescence peut varier en fonction de l'activité, de l'individu, ou encore du type d'opération que vous avez subi. Par exemple, les athlètes ou autres personnes en bonne condition physique peuvent, dans certains cas, reprendre les activités sportives en seulement quelques semaines. Vous concernant, seul votre chirurgien pourra vous en dire plus à ce sujet, car chaque patient récupère à un rythme qui leur est propre. ^(7,11,23)

À titre indicatif, voici quelques informations quant à la reprise de vos activités, mais celles-ci ne doivent en aucun cas remplacer les instructions de votre médecin :

- Reprise de la conduite : le délai peut être différent, se référer à votre équipe soignante.

- Reprise des activités professionnelles : le délai peut être différent, se référer à votre équipe soignante.

- Reprise des activités sportives : le délai peut être différent, se référer à votre équipe soignante.

il peut être recommandé de privilégier les sports à faible impact (comme la natation ou le vélo) et d'éviter les sports à fort impact (comme la course). Parlez-en avec votre chirurgien. ⁽⁷⁾

- Reprise des activités sexuelles : **il est nécessaire d'être prudent(e). Reprenez vos activités sexuelles petit à petit**, dès que vous vous sentez prêt(e). Demandez l'avis à votre équipe soignante pour éviter de blesser votre genou opéré. ⁽²⁴⁾

7. OrthoInfo. Knee Arthroscopy. Consulté le 07/12/2022 sur : <https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/knee-arthroscopy/> 8. Ameli. Comment se déroule une arthroscopie ? Consulté le 07/12/2022 sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/examen/exploration/deroulement-arthroscopie> 11. Royal College of Anaesthetists. Preparing for a knee arthroscopy. Consulté le 07/12/2022 sur : <https://rcoa.ac.uk/sites/default/files/documents/2022-09/KneeArthroscopy2022web.pdf> 23. OrthoInfo. Arthroscopy. Consulté le 15/12/2022 sur : <https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/arthroscopy/#:~:text=Arthroscopy%20is%20a%20surgical%20procedure,to%20look%20within%20the%20joint%22> 24. CHU Montreal. Activités sexuelles après une opération. Consulté le 15/12/2022 sur : <https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2021-01/817-1-les-activites-sexuelles-apres-une-operation.pdf>



Après l'intervention

ZOOM SUR : LA RÉÉDUCATION

Il est important que vous **exerciez votre genou régulièrement pendant plusieurs semaines après votre opération. Cela ne peut vous être que bénéfique.** Le but étant d'améliorer et d'accélérer votre rétablissement. **Discutez-en avec votre chirurgien, ou encore votre kinésithérapeute, qui vous conseilleront** des exercices ou des gestes adaptés à reproduire chez vous. ^(7,11)

Mon programme de rééducation établi avec mon équipe soignante

| EXERCICES À FAIRE | FRÉQUENCE |
|---------------------------------------|-----------|
| Programme au début de ma rééducation | |
| | |
| | |
| | |
| Programme au milieu de ma rééducation | |
| | |
| | |
| | |
| Programme à la fin de ma rééducation | |
| | |
| | |
| | |

Exemples d'exercices :



Attention : avant de commencer un des exercices dans les pages qui suivent, assurez-vous de bien consulter votre équipe soignante.

Dans la suite de votre document, vous retrouverez une liste de plusieurs exercices possibles. Votre équipe soignante pourra vous demander de commencer plutôt par des exercices simples, puis de les intensifier progressivement aux dernières étapes de votre rééducation, lorsque votre genou ira de mieux en mieux. ^(25,26,27)

Pour votre confort : pensez à vous équiper d'un tapis de sol avant de commencer certains exercices.

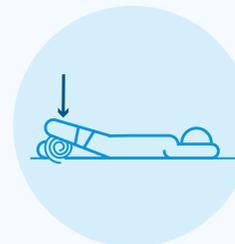
Exercice 1 ^(25,26) :



Position : allongez-vous ou asseyez-vous sur le sol avec vos genoux pliés (à un angle d'environ 10 degrés) de sorte à avoir uniquement les talons contre le sol.

Action : contractez vos muscles situés à l'arrière de vos cuisses (faites comme si vous glissiez vos talons vers vos fesses, mais en vous assurant de les laisser bien fixés au sol). Gardez cette position pendant 5 secondes, puis détendez-vous.

Exercice 2 ^(25,26) :



Position : allongez-vous sur le sol en vous mettant sur le ventre, et installez une serviette enroulée ou un oreiller entre le sol et votre cheville (du côté du genou opéré). Votre jambe doit éviter de toucher le sol autant que possible.

Action : pressez fermement la serviette ou l'oreiller avec votre cheville. Gardez cette position pendant 5 secondes, puis détendez-vous.



Après l'intervention

ZOOM SUR : LA RÉÉDUCATION

Exemples d'exercices (suite) :

Exercice 3 (25,27) :



Position : mettez-vous sur le sol en position allongée sur le dos, avec les 2 jambes pliées. Vos mains et vos pieds sont posés à plat sur le sol.

Action : contractez les muscles de vos fesses. Maintenez la position pendant 5 à 10 secondes, puis détendez-vous.

Exercice 4 (25,27) :



Position : mettez-vous sur le sol en position allongée sur le dos. Allongez vos jambes et installez une serviette enroulée en dessous de votre genou (opéré). Votre pied doit toucher le sol.

Action : soulevez le talon du sol pour avoir la jambe complètement tendue. Tenez 5 secondes, puis détendez-vous.

Exemples d'exercices (suite) :

Exercice 5 (25,26) :



Position : tenez-vous debout en prenant appui sur le dos d'une chaise ou sur un banc, avec vos pieds positionnés à environ 15 cm ou 30 cm du support.

Action : accroupissez-vous partiellement en vous tenant au support. Ne vous accroupissez pas complètement. Gardez le dos droit et restez dans cette position pendant environ 5 ou 10 secondes. Revenez lentement à la position précédente et détendez-vous.

Exercice 6 (25,26) :



Position : mettez-vous debout, et face à un mur (pour avoir un appui durant l'exercice).

Action : attrapez votre pied (du côté du genou opéré) et amenez-le doucement vers vos fesses. Cela devrait produire un étirement à l'avant de la jambe (cuisse). Maintenez cette position pendant 5 secondes, puis détendez-vous.



Après l'intervention

ZOOM SUR : LA RÉÉDUCATION

Exemples d'exercices (suite) :

Exercice 7 (25,26) :



Position : tenez-vous debout, et mettez-vous face à une plateforme stable (ex : repose-pieds, step) d'une hauteur de 15 cm.

Action : faites un pas en avant, en mettant un seul pied (du côté du genou opéré), montez sur la plateforme, puis revenez à votre position initiale.

Exercice 8 (25,26) :



Position : installez-vous sur un vélo d'appartement.

Action : commencez à pédaler dix minutes par jour avec un faible niveau de résistance, puis augmentez progressivement à une demi-heure avec plus de résistance.

NOTES

Series of horizontal dotted lines for taking notes.



ARTHROSCOPIE DU GENOU

**Comprendre
l'intervention
et s'y préparer**

*Avant,
pendant,
après*