



Recommandation pour votre PROTHÈSE DE GENOU



CHIRURGIE DE LA HANCHE, DU GENOU ET DE L'ÉPAULE

www.hanche-genou-epaule.com

Ce document est rédigé à l'intention des patients devant se faire opérer d'une prothèse totale du genou. Il ne prétend pas être exhaustif, mais apporte des explications claires et intelligibles sur l'intervention que doit subir le patient. Il ne remplace pas les informations données par le Docteur Lenfant.

RECOMMANDATIONS POUR LES GESTES DE LA VIE QUOTIDIENNE

Comment se tenir dans le lit :

- Allongez-vous la jambe opérée dans l'axe
- Placez un coussin entre vos jambes
- Ne laissez pas votre pied aller vers l'extérieur

Comment se tourner sur le Côté :

- Mettre un coussin entre vos jambes
- Toujours replier les jambes sur soi avant de se mettre sur le côté.
- Pressez l'oreiller et roulez sur le côté en tournant d'un bloc (épaules et bassin).

Comment sortir du lit :

- Le lever se fait du côté de la jambe opérée.
- Jambes étendues et parallèles, pivotez bien à plat (en forçant sur les abdominaux) et asseyez-vous sur le bord du lit.
- Vous pouvez vous aider en plaçant votre pied de la jambe non opérée sous la cheville de la jambe opérée pour ensuite pivoter.

Comment se coucher :

- Même principe que pour se lever. S'asseoir au bord du lit côté jambe opérée, le plus près des oreillers, et pivoter jambes parallèles en s'appuyant sur le bras (ou en s'aidant de la jambe non-opérée) vers le centre du lit.

Comment vous asseoir :

- Prendre une chaise avec des accoudoirs
- Jambe opérée étendue vers l'avant, penchez-vous en avant et prenez les accoudoirs.
- Contrôlez votre descente sans vous laissez tomber.
- Éventuellement, ajoutez un rehausseur sur vos WC, et éventuellement une barre d'appui.

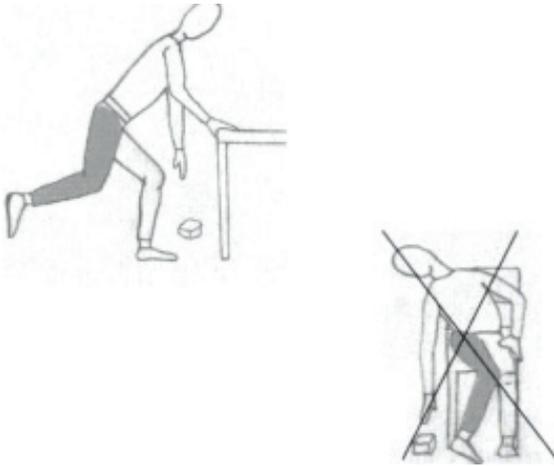
Comment faire sa toilette

- Pour la toilette des pieds, une brosse à long manche est moins dangereuse.

Comment s'habiller :

- Utilisez de longues pinces pour enfiler des chaussettes (ou des enfile-bas).
- Utilisez un chausse-pied à long manche.
- Habillez-vous la jambe opérée la première, pour vous déshabillez faites l'inverse.





Comment ramasser un objet :

- Si vous voulez ramasser quelque chose au sol, prenez appui sur un objet stable et mettez la jambe du côté opéré légèrement en arrière, pointe de pied en avant, et fléchir le genou. **Ne pas ramasser d'objet au sol en position assise.**
- Pour ramasser à genoux, posez le genou du côté opéré sur le sol. Pour vous relever, utilisez un tabouret ou une béquille.

Comment monter dans une voiture :

- Asseyez-vous de côté en prenant appui d'une main sur le tableau de bord et de l'autre sur le dossier du siège. Faites pivoter ensemble les jambes et le tronc vers l'intérieur.

Comment descendre de voiture :

- Reculez le siège, faites pivoter ensemble les jambes et le tronc vers l'extérieur, levez-vous en prenant appui sur le tableau de bord et le siège.

Comment se déplacer avec des béquilles :

- Avancez les béquilles (pas trop loin)
- Avancez la jambe opérée à hauteur des béquilles
- Avancez la jambe non-opérée à la même hauteur progressivement avancez la jambe non-opérée plus loin pour avoir une marche normale

Après plusieurs jours, lorsque vous serez à l'aise, vous pouvez marcher avec une seule béquille.

Pour cela, il faut tenir la béquille du côté de la jambe non opérée et l'avancer en même temps que la jambe opérée.

Attention, la béquille ne sert pas d'appui mais d'accompagnement

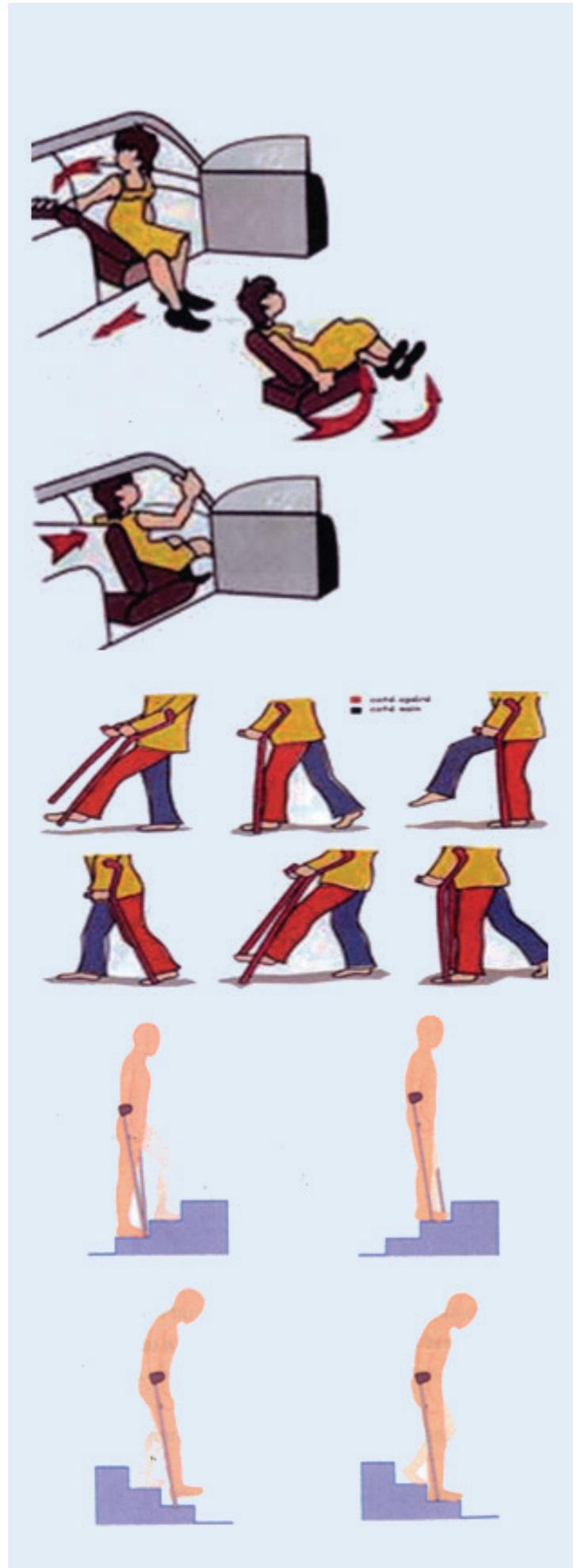
Et enfin, après 3 à 4 semaines, selon votre récupération vous pouvez marcher sans béquille.

Monter les escaliers :

- Montez la jambe non-opérée sur la première marche
- Avancez la béquille
- Montez la jambe opérée sur la même marche

Descendre les escaliers :

- Placez la béquille sur la marche du dessous
- Avancez la jambe opérée
- Descendre la jambe non-opérée sur la même marche



LES MOUVEMENTS INTERDITS

Les fumeurs doivent s'abstenir de fumer au moins quatre semaines avant l'intervention de façon à évacuer les mucosités hors de leurs poumons et réduire les risques d'infection pulmonaire pouvant survenir à la suite d'une intervention et améliorer la cicatrisation.

Un programme d'exercices vous sera donné par votre kinésithérapeute. Ils vous aideront à augmenter votre force musculaire et à diminuer les raideurs.

Une pratique quotidienne des exercices recommandés est un facteur indispensable au succès de la chirurgie et de la récupération fonctionnelle, et doit être poursuivie même si votre genou commence à retrouver une certaine mobilité.

Il est conseillé de commencer le programme par des exercices d'amplitude et de renforcement musculaire transmis avant l'intervention, dès le lendemain de l'opération.

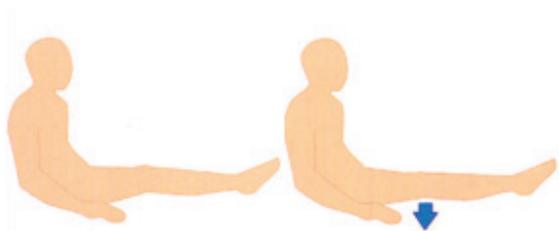
Votre premier objectif consistera à apprendre comment descendre du lit, s'asseoir et se mettre debout en toute sécurité avec l'aide de votre kinésithérapeute.

Ces exercices ont pour objectif d'entraîner et de renforcer vos muscles de façon à mettre pleinement à profit l'opération.

- Il est interdit de vous accroupir
- Il est interdit de vous baisser en avant
- Privilégiez les douches aux baignoires, ou utilisez une planche de transfert
- Évitez les charges lourdes pour ne pas surcharger vos articulations
- Évitez les talons hauts, des semelles antidérapantes sont préférable
- Faites soigner rapidement tout foyer infectieux
- Pas d'injection intra-musculaire du côté de la prothèse
- Surveillez votre poids. Une prise de poids est à éviter !

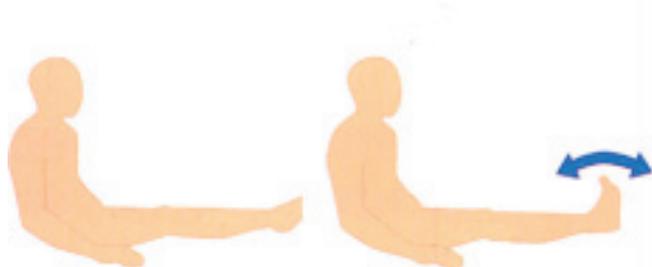
PROTHÈSE TOTAL DE GENOU : AUTO RÉÉDUCATION

Exercices de renforcement et d'assouplissement : travail statique du quadriceps



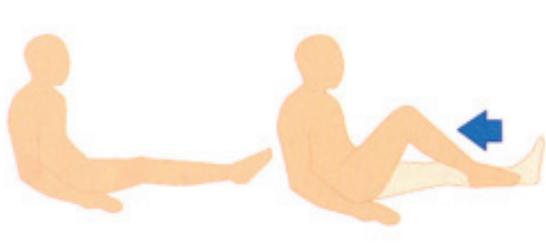
En gardant vos jambes les plus droites possible, contractez les muscles avant de la cuisse en plaquant l'arrière de votre genou contre le lit.

Exercices de renforcement musculaire et de mobilisation des chevilles



Pointez vos pieds vers le bas puis vers le haut.

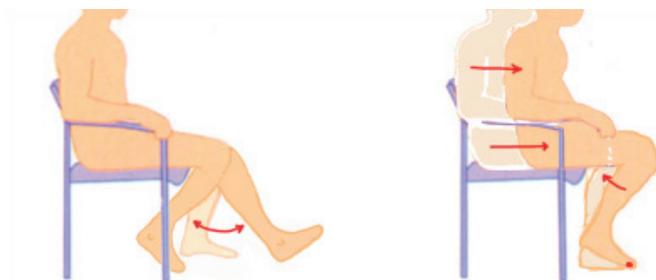
Exercices de renforcement musculaire et de mobilisation du genou



Répétez plusieurs fois par jour

Les jambes tendues, remontez le talon le long du lit en le rapprochant du fessier.

Exercices de Flexion du genou en actif et positionnel

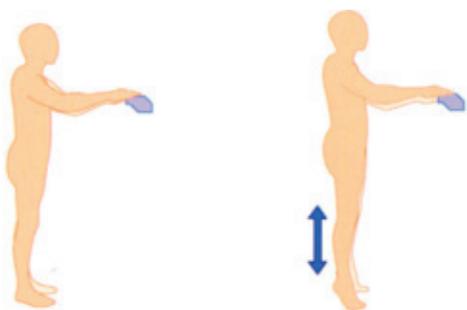


Recommencez l'exercice plusieurs fois

Asseyez vous sur une chaise contre le dossier. Faites des flexions du genou en mettant le pied le plus loin possible en arrière. Bloquez votre pied au sol et avancez vos fesses vers l'avant du fauteuil et maintenez la position 10s.



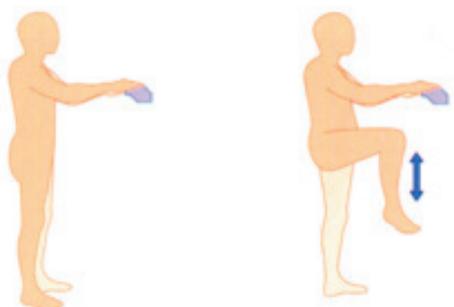
Renforcement musculaire et mobilisation : soulever les talons



Répétez plusieurs fois par jour

En vous tenant à un support stable, mettez vous doucement sur la pointe des pieds. Ne basculez pas vers l'avant pendant cet exercice et gardez la jambe bien droite.

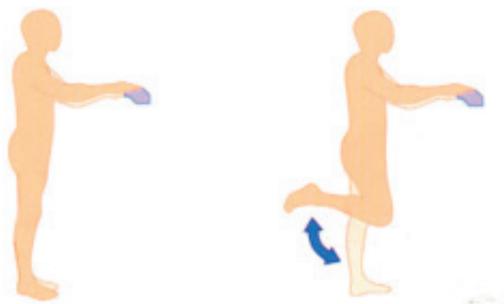
Exercices de renforcement musculaire et de mobilisation : flexion de la hanche en position debout



Répétez plusieurs fois par jour

En vous tenant à un support stable, montez doucement le genou. Ne pas fléchir la hanche à plus de 90°.

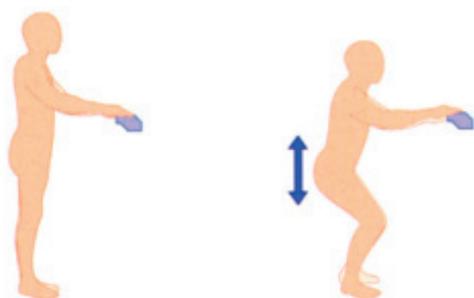
Exercice de renforcement musculaire et de mobilisation flexion du genou en position debout



Répétez plusieurs fois par jour

En vous tenant à un support stable, pliez le genou en rapprochant le talon du fessier. Ne pas basculer vers l'avant pendant cet exercice.

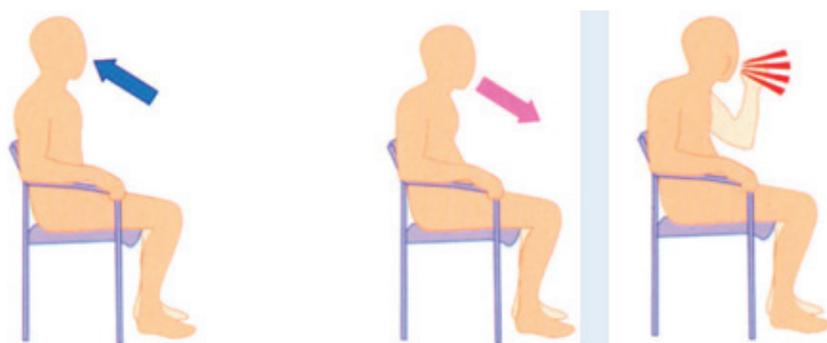
Exercice de renforcement et d'assouplissement : mini-squats en position debout



Répétez plusieurs fois par jour

Tenez-vous à un support stable. Pliez doucement vos genoux jusqu'à être dans une position confortable. Puis remettez-vous en position debout. Ne pas basculer vers l'avant au cours de cet exercice et garder les pieds bien à plat sur le sol.

Exercices de renforcement et d'assouplissement statique des fessiers



Des exercices de respiration profonde et de toux seront réalisés en position assise pour dégager les voies respiratoires et éviter toute congestion, réduisant ainsi les risques d'infection pulmonaire comme une pneumonie.

Effectuez une dizaine de respirations profondes toutes les heures en retenant votre souffle pendant 3 secondes à chaque respiration suivie d'une forte toux.