

+IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

CENTRE DE RÉADAPTATION

LA PROTHÈSE DE GENOU

CONSEILS GÉNÉRAUX



CONSEILS GÉNÉRAUX

GESTION DE LA DOULEUR

MÉDICAMENTS

Veillez suivre la médication prescrite par le médecin à la sortie de votre hospitalisation. Celle-ci comprend souvent des antidouleurs et/ou des anti-inflammatoires. Il est important de prendre vos médicaments au début de la rééducation et de diminuer progressivement. N'hésitez pas à interpeler vos thérapeutes si la médication n'est pas suffisante.

GLACE

Mettez la glace (ou cold pack) dans une protection (pour éviter les brûlures) et appliquez-la sur la zone douloureuse pendant une durée de **15 à 20 minutes maximum**. Remettez-la ensuite au congélateur et répétez au besoin.

PRÉVENTION DES COMPLICATIONS THROMBOTIQUES (THROMBOSE/EMBOLIE)

Un anticoagulant, par injection, est prescrit par le médecin à la sortie de votre hospitalisation.

Les bas de contention, s'ils sont prescrits par le chirurgien, sont à mettre aux 2 jambes pour une durée de 4-6 semaines pour permettre une meilleure circulation sanguine.

LA CICATRICE

Les agrafes et/ou fils seront enlevés 15 à 20 jours après votre chirurgie.

Une fois la plaie bien fermée, massez la cicatrice dans le sens de la longueur, et hydratez votre peau avec une huile/crème (de préférence sans parfum).

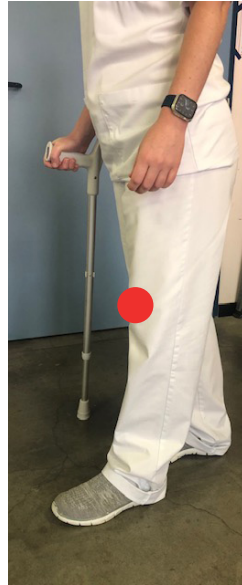
CONTRE-INDICATIONS

- N'exposez pas votre cicatrice au soleil
- Évitez de placer un coussin sous le genou opéré (ni au repos ni au lit)

LA MARCHÉ



2 béquilles
(0-1 semaine)



1 béquille, du côté
opposé à la jambe
opérée
(1-6 semaines)

AVEC 2 BÉQUILLES

Placez les deux béquilles devant vous. Posez la jambe opérée entre les béquilles, puis avancez l'autre jambe.

AVEC 1 BÉQUILLE

La béquille doit se trouver du côté non opéré. Avancez et posez la jambe opérée en même temps que la béquille.

LES ESCALIERS

Au début de la rééducation :

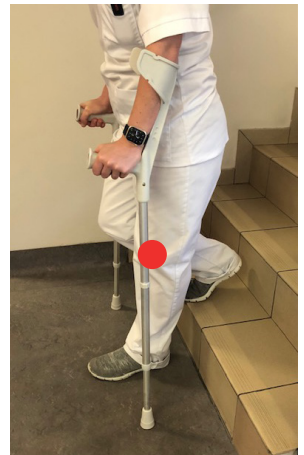
- montez marche par marche en commençant par la jambe saine
- descendez marche par marche en commençant par la jambe opérée
 - = « monter au paradis, descendre en enfer »

La béquille reste sur la même marche que la jambe opérée.

MONTER :



DESCENDRE :



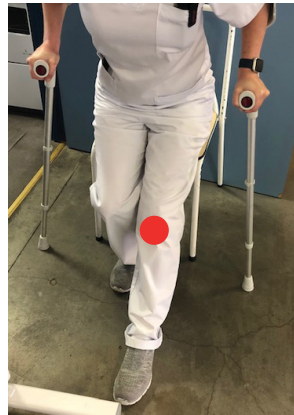
Attendez le feu vert des thérapeutes avant de monter et descendre vos escaliers en enchaînant les marches.

LES ACTIVITÉS AU QUOTIDIEN

ENTRER ET SORTIR DU LIT



S'ASSEOIR ET SE RELEVER D'UNE CHAISE/D'UN WC



CONSEILS PRATIQUES :

- Au début, favorisez une chaise plus haute munie d'accoudoirs. Evitez les fauteuils et canapés trop bas et trop mous.
- Si vous ne disposez pas de chaises avec accoudoirs, utilisez vos béquilles ou vos mains sur le siège afin d'avoir un appui pour vous lever et vous asseoir.
- Pour vous relever, propulsez le corps vers l'avant et vers le haut.

S'HABILLER ET SE DÉSHABILLER LE BAS DU CORPS

Asseyez-vous sur une chaise et placez un petit tabouret devant vous. Placez une jambe et puis l'autre sur le petit tabouret afin d'enfiler facilement les sous-vêtements ou un pantalon.

CONSEILS PRATIQUES :

- Si vous avez des difficultés pour vous habiller, favorisez des vêtements confortables à enfiler (ex : training).
- Si vous avez des difficultés pour enfiler vos chaussures, favorisez des chaussures sans lacet ou fermées avec des lacets élastiques et un grand chausse-pied.

SE LAVER

Ne pas prendre de bain tant que vous avez un pansement et des agrafes. La douche est autorisée sur la cicatrice 24 heures après le retrait des agrafes.

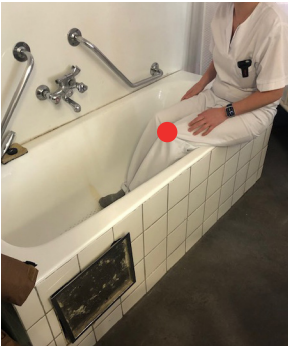
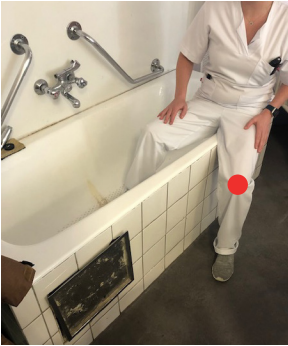
Lavez la plaie avec de l'eau et du savon ordinaire.

Ne posez jamais le pied dans l'évier ni sur le bord de la baignoire.

CONSEILS PRATIQUES :

- Placez un tapis antidérapant dans la douche
- Pour le bas du corps, asseyez-vous sur un siège.
- Des aides techniques existent pour atteindre facilement les jambes et les pieds.

ENTRER ET SORTIR D'UNE BAIGNOIRE



RAMASSER DES OBJETS LÉGERS



RAMASSER DES OBJETS LOURDS

Au début de la rééducation, il est fortement déconseillé de soulever des objets de plus de 3 kg.

Par après, il existe plusieurs techniques de manutention en fonction du type d'objet que vous voulez soulever.

TRANSPORTER DES OBJETS AVEC LES BÉQUILLES

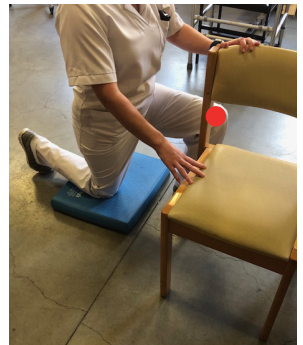
- Si vous marchez avec deux béquilles, un sac en bandoulière ou un sac à dos est conseillé afin d'avoir les mains libres et de pouvoir vous déplacer correctement avec les béquilles sans vous blesser.
- Si vous marchez avec une béquille, vous pouvez utiliser la main libre pour transporter un objet.

SE METTRE À GENOUX

Avant de vous mettre à genoux, demandez conseil à votre thérapeute. Il faut généralement attendre 10 semaines après l'opération avant de réaliser ce mouvement.

CONSEILS PRATIQUES :

- Au début, placez un coussin au sol pour poser les genoux
- Contrôlez le poids que vous mettez sur le genou opéré pour éviter de mettre trop de pression dessus



SE COUCHER AU SOL ET SE RELEVER

Pour vous coucher au sol, mettez-vous d'abord à genoux, ensuite mettez-vous à quatre pattes pour basculer sur le côté sain et vous retourner soit sur le ventre, soit sur le dos.

Pour vous relever, effectuez la manœuvre inverse.

ENTRER ET SORTIR D'UNE VOITURE

Pour entrer facilement dans une voiture, placez-vous dos au siège et prenez appui sur la portière et sur le haut du siège pour vous asseoir. Ensuite, pivotez le bassin et les épaules afin de rentrer la première jambe dans la voiture, puis la seconde.



CONSEILS PRATIQUES :

- Reculez le siège au maximum pour avoir plus de place pour rentrer les jambes
- Vous pouvez placer un plastique sur le siège pour aider le corps à pivoter dans l'habitacle

FAIRE SES COURSES

Utilisez au maximum le caddie pour prendre appui. Ne soulevez pas de charge lourde au début (ex : prenez bouteille par bouteille au lieu de soulever le pack complet). Utilisez la technique de manutention adaptée à l'objet que vous souhaitez prendre.

SPORTS ET LOISIRS

Avant de reprendre le sport, demandez conseil à votre chirurgien ou à vos thérapeutes.

Le premier sport à pratiquer est la marche. Soyez à l'écoute de votre corps et ne forcez pas, augmentez vos trajets petit à petit. Les déplacements au quotidien à l'intérieur et à l'extérieur sont déjà un très bon exercice.

Par après, vous pourrez commencer le vélo d'appartement ou la natation.

Les sports plus intensifs et de contact sont fortement déconseillés !

- Peuvent être repris progressivement dans les 2 mois post-chirurgie : vélo de ville, jardinage, marche/randonnée...
- Natation : Attendez que la plaie soit bien cicatrisée ; évitez la brasse.
- Déconseillés : les sports avec sauts, torsions, arrêts/départs brusques (jogging, sports de combat, football, tennis en simple...). Il est recommandé d'attendre 6 mois et avoir l'avis de votre chirurgien pour ces sports.

EXERCICES À DOMICILE



Couché sur le dos, plier et tendre la jambe



Couché sur le dos, lever la jambe tendue et tenir 5'' avant de descendre



Couché sur le dos, placer un coussin/essuie roulé sous le genou et l'écraser



Couché sur le ventre, plier et tendre la jambe



Assis, plier la jambe le plus possible en vous aidant de la jambe non opérée



Assis, lever la jambe (genou tendu) et tenir 5'' avant de redescendre



Debout contre un mur,
talons au sol, tendre la
jambe



Debout, pied sur une marche, plier et tendre la jambe



Debout, tendre la jambe et tenir 30''



Assis, tendre la jambe et tenir la position plusieurs minutes (max.10')

CONTACTS

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
064 23 30 11

HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25
6540 Lobbes
071 59 92 11

HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1
1400 Nivelles
067 88 52 11

HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8
1480 Tubize
02 391 01 30

HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2
7000 Mons
065 41 40 00

HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5
7000 Mons
065 38 55 11

HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
065 38 55 11

www.helora.be

