

RÉÉDUCATION IMMÉDIATE POST-OPÉATOIRE :

L'attelle

Certains chirurgiens préconisent le port d'une attelle après ce type de chirurgie, d'autres non. Par ailleurs dans certaines indications l'appui complet peut être interdit. La plupart du temps, l'appui complet est autorisé le jour même de l'intervention. Il suffit simplement de marcher avec 2 cannes béquilles le premier mois pour soulager le genou.

La rééducation immédiate

A pour principal objectif de retrouver un tonus musculaire du quadriceps et un genou souple entre 0 et 90° de flexion le 1^{er} mois. Le glaçage et les exercices d'auto-rééducation que le kinésithérapeute vous montrera en post-opératoire permet de retrouver rapidement l'extension complète. Il est autorisé de mettre un coussin sous le genou les 48 premières heures pour le soulager, mais pas plus longtemps pour éviter l'apparition d'une raideur en extension.

La rééducation doit être douce et indolore.



QUESTIONS DIVERSES

« J'ai un hématome sur la jambe jusqu'au pied, est-ce normal ? »

Oui, c'est tout à fait normal, il faut bien glacer son genou et porter les bas de contention la journée pour limiter son extension, et ce pendant 1 mois au minimum.

« Quand dois-je commencer mes séances de kinésithérapie ? »

Idéalement quelques jours après l'intervention, au rythme de 3 à 4 séances par semaine.

« Quand puis je marcher normalement ? »

Dès le premier jour vous pourrez marcher avec les béquilles. Mais les 15 premiers jours, ne marchez pas trop, sinon votre genou va gonfler et limiter la flexion et la rééducation. Pendant cette période initiale, concentrez-vous sur les exercices de rééducation pour assouplir le genou.

« devant quels signes dois-je m'inquiéter ? »

- Une température supérieure à 38,5°C plusieurs jours de suite.
- Un gonflement et une rougeur de la cicatrice.
- Une douleur du mollet.
- Une oppression respiratoire.
- Et d'une façon générale, tout symptôme nouveau. Sans attendre, appelez votre médecin. Si vous ne parvenez pas à le joindre, joignez la clinique.



Tous acteurs de votre santé

RETOUR À DOMICILE APRÈS LIGAMENTOPLASTIE DU LCA



TRAITEMENT MÉDICAL

Cicatrice et fils

Un pansement est réalisé par les infirmiers le jour de la sortie. N'y touchez pas, il protège la cicatrice. L'ordonnance de réfection du pansement présente dans votre dossier de sortie, ou remis lors de la consultation pré-opératoire n'est à utiliser que si le pansement est taché.

Elle indique le type de suture pratiqué :

Fils résorbables les nœuds doivent être coupés par l'infirmière au 12^{ème} jour, sans chercher à retirer le fil enfoui.

Fils non résorbables et agrafes (ils doivent être retirés). Il n'est pas nécessaire de revenir à la clinique. Une infirmière libérale est compétente pour effectuer ce geste, en se conformant aux instructions laissées par le chirurgien dans l'ordonnance.

Si un écoulement persiste ou une fièvre apparaît au delà du 10^{ème} jour, prévenez votre chirurgien.

Les antalgiques

Ceux-ci vous ont été prescrits lors de la consultation d'anesthésie. Il faut les prendre comme indiqué sur l'ordonnance de façon systématique, les 1^{ers} jours, sans attendre que la douleur apparaisse et devienne insupportable. Habituellement cette intervention est douloureuse 10 à 15 jours.

Les anticoagulants

Ils sont indispensables pour prévenir le risque de phlébite. Les anticoagulants injectables peuvent avoir une toxicité sur les plaquettes sanguines. Pour cette raison, une surveillance de leur dosage sanguin vous a été prescrite. Seul la baisse des plaquettes est anormale.

Le glaçage

Il est très important de glacer quotidiennement, et plusieurs fois dans la journée, votre genou pour le faire dégonfler et atténuer la douleur. Selon la technique utilisée par votre chirurgien, un hématome sur la face postérieure de la cuisse et du mollet peut apparaître, c'est tout à fait normal et le glaçage permet de le traiter efficacement.

Les bons gestes d'auto-rééducation :

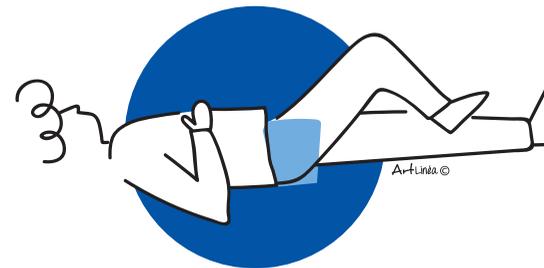
Une opération chirurgicale peut être traumatique pour votre genou, ainsi une période de repos et de récupération doit être respectée.

Durant cette période, vous avez pour objectif de **diminuer vos douleurs**, de récupérer un **genou dégonflé**, **mobile**, **une bonne extension de votre jambe** et ainsi qu'**une bonne contraction de votre quadriceps**.

Mobilisez votre genou

Vous pouvez fléchir votre jambe selon les amplitudes autorisés par votre chirurgien.

Cela doit être fait sans douleurs et progressivement.



Réveillez votre quadriceps

Contractez votre quadriceps 4 à 5 fois par jour pendant 5 min.

La contraction de votre quadriceps doit être visible, vous devez sentir votre rotule «remonter» au moment de la contraction.

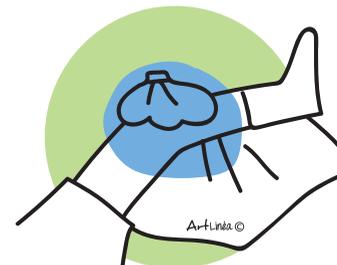


Douleur et Œdème

Glacez 4 à 5 fois par jour 20min

Surélevez votre jambe opérée lors de vos temps de glaçage

Évitez de piétiner et de rester debout trop longtemps.



Extension de la jambe

Au repos, préférez une jambe tendue si ce n'est pas douloureux

Ne pas mettre de gros coussins sous votre genou

