



# Prothèse totale du genou - Rétablissement

Programme de récupération améliorée  
après chirurgie

POUR MIEUX VOUS GUIDER

**C'est vous qui jouez  
le rôle le plus important  
pour votre opération  
et pour votre  
rétablissement.**

## Conseils généraux

Bouger souvent après votre opération est important pour votre rétablissement. Il est normal que les premiers jours après l'opération soient plus difficiles.

Changez de position chaque heure pour garder votre jambe opérée souple et pour éviter les raideurs. Marchez le plus souvent possible, avec votre marchette, selon les consignes de votre médecin.

Le repos est aussi important, car il aide à récupérer.

### Consignes à suivre :

- vous pouvez bouger votre genou normalement et mettre du poids sur votre jambe, selon ce que vous êtes capable de faire;
- vous pouvez utiliser une ceinture ou une courroie pour vous aider à aller plus loin dans votre mouvement;
- écoutez votre corps et arrêtez le mouvement lorsque le mouvement devient inconfortable;
- après quelques semaines, les positions à genoux, accroupi et à quatre pattes sont permises selon votre tolérance.  
Le port de genouillère est suggéré pour éviter les inconforts.

## Faire les exercices

Faire les exercices circulatoires, comme montré dans ce feuillet, chaque heure durant les premiers jours.

Si votre jambe est enflée, allongez-vous 15 minutes, 3 fois par jour. Élevez la jambe plus haut que votre cœur.



## Soulager la douleur

### La douleur est normale après l'opération

- prenez la médication prescrite par votre médecin;
- appliquez de la glace sur votre genou durant 15 minutes;
- attendez au moins une heure avant de remettre de la glace pour éviter de brûler votre peau.

### Conseil

Pour faciliter vos exercices, prenez vos médicaments 30 minutes avant.

## Marcher après l'opération

Marchez en gardant une démarche la plus naturelle possible avec la jambe opérée :

- pliez le genou;
- déposez d'abord le talon, puis les orteils au sol;
- quand le pied est bien au sol, le genou doit être droit;
- alternez les pas;
- gardez la marchette près de vous;
- tenez le dos droit et regardez devant vous.

### Utiliser votre marchette

Utilisez votre marchette pendant les premières semaines, jusqu'à ce que vous ayez repris des forces et que la douleur ait diminué.

### Comment ajuster votre marchette ?

- en position debout, gardez le dos droit et les bras allongés;
- ajustez la hauteur des pattes de la marchette en vérifiant que l'appui-main se retrouve au niveau du pli des poignets :
  - vous pouvez mettre le poids désiré sur la marchette avec vos mains pour alléger la jambe opérée,
  - si elle vous a été prêtée, vous devez la rapporter selon les instructions données à l'hôpital.

# Escaliers

Si vous avez deux rampes assez près l'une de l'autre, prenez appui sur les deux. Sinon, utilisez la rampe disponible et une canne. Restez près de la rampe pour être plus stable.

## Pour monter

Montez une marche à la fois, avec les 2 pieds sur chaque marche :

- la jambe qui n'a pas été opérée monte en premier;
- amenez ensuite la jambe opérée sur la même marche;
- gardez la canne sur la même marche que la jambe opérée;

## Pour descendre

- posez d'abord la canne, puis la jambe opérée sur la marche du bas;
- amenez ensuite la jambe non opérée sur la même marche;
- descendez une marche à la fois.

# Suivi en physiothérapie

Si recommandé par votre orthopédiste, le suivi en physiothérapie se fera dans la clinique externe ou privée de votre secteur.

## Exercices

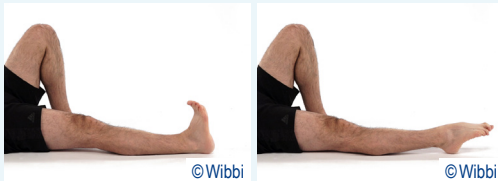
**Voici les exercices à faire les premiers jours après l'opération.**

Faites-les 2 à 3 fois par jour, selon votre capacité. Faites les mouvements lentement pour bien les réaliser.

**Bon rétablissement !**

### Exercices circulatoires

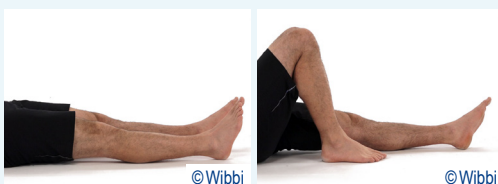
RÉPÉTITIONS: **30** FRÉQUENCE: **chaque heure**



- tirez vos orteils et votre pied vers vous puis pointez-le vers le bas aussi loin que possible;
- répétez.

### Flexion active du genou

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5 secondes**



- couchez-vous sur le dos avec les jambes allongées;
- pliez un genou le plus loin possible sans l'aide des mains;
- gardez la position pendant 5 secondes;
- ramenez-le en position étendue puis répétez.

## Flexion du genou assistée

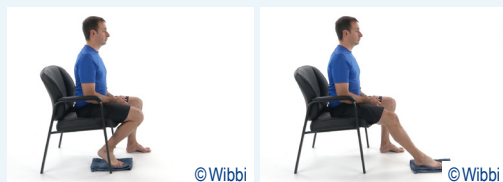
RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



- couchez-vous sur le dos, placez une serviette autour de votre cheville et tenez les extrémités dans chaque main;
- pliez votre genou aussi loin que possible et tirez ensuite sur la serviette afin de plier davantage votre genou;
- maintenez la position pendant 5 secondes et relâchez.

## Flexion/extension genou

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



### CONSEIL

Utilisez une serviette au sol au besoin pour faciliter le mouvement.

En position assise sur le bord d'un lit ou d'une chaise avec les genoux fléchis et les cuisses supportées :

- fléchissez le genou opéré le plus loin possible vers l'arrière. Pensez à apporter le talon vers la fesse sans décoller les fesses de la chaise;
- maintenez la contraction 5 secondes puis répétez.

## Quadriceps isométrique

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



En position assise avec la jambe étendue :

- contractez le quadriceps sur le devant de la cuisse en essayant d'écraser le genou vers le bas;
- maintenez la contraction 5 secondes. Relaxe et ne retenez pas votre respiration.

## Extension du genou

RÉPÉTITIONS: **10** TENIR: **5** secondes



- placez un rouleau sous votre genou;
- levez le pied le plus haut possible en étendant le genou au maximum, sans le décoller du rouleau;
- gardez la position 5 secondes et redescendez la jambe lentement.

Contenu présenté en langage clair — Licence [Creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

