



# DOSSIER de RÉÉDUCATION PROTHÈSE de GENOU



Après la pose d'une prothèse de GENOU l'objectif est de retrouver une autonomie dans les gestes de la vie quotidienne le plus rapidement possible

La rééducation, entreprise dès le lendemain de l'intervention, vous aidera à retrouver le contrôle de votre articulation :

- ⇒ mobilité articulaire,
- ⇒ qualité et force musculaire,
- ⇒ contrôle proprioceptif ( équilibre et adaptation au terrain)

Le travail de rééducation s'effectuera en deux temps avec les exercices d'auto rééducation en respectant les consignes données par les kinésithérapeutes de la clinique et ensuite chez un kinésithérapeute.

Vous trouverez dans ce guide les informations sur la rééducation de votre genou

*Valérie CHAMPAIN  
Marie-Laure HAETTINGER  
Sandrine GANNAZ  
Masseur-kinésithérapeute*



## **LE PARCOURS DE SOINS**

### ◆ **Le jour opératoire: J0**

⇒ Retour dans la chambre:

- ↳ Ne pas laisser la douleur s'installer,
- ↳ Prenez les médicaments **SYSTÉMATIQUEMENT**
  - ↳ LEVER LE SOIR avec les soignants, bouger votre genou et votre cheville régulièrement

### ◆ **Le lendemain: J1**

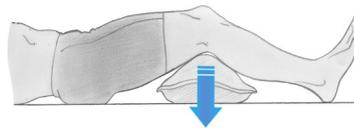
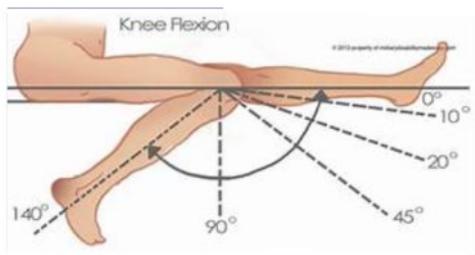
⇒ Ne pas vous lever seul si vous n'avez pas encore été levé, salle de bain, habillage.  
⇒ Soins : médicaments, bilan sanguin, piqure d'anticoagulant.

Début de la rééducation : **Programme d'auto-rééducation**

- **1ere phase, J1** : lendemain de l'intervention :

Toutes les deux heures (sauf la nuit) : 5 Extensions (tendre le genou), 5 Flexions (plier le genou). Dans le lit, bougez la cheville, le genou: pliez, étendez votre jambe pour le genou fasse »l'écrase-coussin «.

La marche n'est pas un exercice (elle est utile seulement pour vous déplacer dans la chambre)



- **2eme phase : J2** : Toutes les 2h les mêmes exercices que la veille : 5 Extensions , 5 Flexion. Dans le lit bougez votre cheville et genou librement.

**La marche se fait à ce jour, dans le couloir et il y a un passage dans les escaliers**

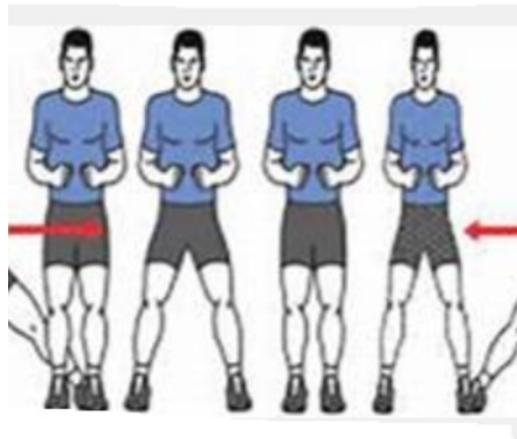


- **3<sup>ème</sup> phase : J3** et jusqu'au 1<sup>er</sup> rdv Kinésithérapeute de ville :

**Assis** : 10 F°, 10 E°, 10 F° avec planche à roulette, 10 F° jambes ensemble, la non opérée pousse l'opérée.

**Debout** : 10 pointes de pieds, 10 F°/E° des 2 genoux en tendant bien vers l'arrière. Les pas chassés, pas sur le côté, aller-retour.

Marche à l'extérieur avec 2, 1 ou pas de béquilles (à condition de ne pas boiter).



**En respectant** : - la régularité des exercices tous les jours (2 séries le matin puis 3 l'après-midi)

- pas d'excès, il ne s'agit pas de sport
- obtenir des progrès sur plusieurs jours, se reposer en cas de fatigue ou de douleur, ne pas forcer, il ne s'agit pas sport
- ne pas laisser l'ankylose s'installer le genou doit être souple

### **ORGANISATION DE LA SORTIE**

**Rééducation chez votre kinésithérapeute**, contacter votre praticien à l'avance pour prévoir les rdv ( 8 à 10j après l'opération). Prévoyez vos rdv **AVANT L'OPERATION**

**Les soins infirmiers à domicile:** Piqûres d'anticoagulant tous les jours. Soins du pansement: on ne le change pas pendant plusieurs jours( noté sur vos ordonnances), prise de sang 1 fois par semaine

## CONSIGNES POUR PROTHÈSE DE GENOU

Ne pas laisser la douleur s'installer. La douleur est inconfortable.

Elle vous empêchera d'évoluer favorablement. Elle entrainera d'autres désagréments (gêne dans vos mouvements, boiterie, diminution de votre périmètre de marche...). Prenez bien vos antalgiques et glacer votre genou

### LA MARCHÉ :

Régulièrement à votre rythme selon votre endurance, chacun a ses limites. Ne cherchez pas la performance, les progrès ne se feront au fil des jours, tranquillement. Respecter les hauts et les bas. Si vous forcez comme un entraînement sportif, vous déclencherez des douleurs. A chacun son rythme de progrès.

### ◆ LES BÉQUILLES :

Le principal est de marcher sans boiter, facilement, les béquilles sont là pour vous aider (équilibre et confort).

Souvent les patients n'utilisent qu'une seule béquille. Il faut la tenir du coté non opéré.

### ◆ LES EXERCICES :

Suivez les consignes indiquées sur les documents qui vous ont été remis.

A quel rythme, combien de temps, de mouvements ? Comme pour la marche, vous trouverez votre « rythme de croisière ». Fractionner vos temps d'exercices, quelques mouvements tous les jours. Très rapidement vous vous sentirez à l'aise. En cicatrisant votre genou risque de s'enraidir s'il ne bouge pas. Il faut donc le mobiliser pour garder et améliorer sa souplesse, surtout la Flexion. Assis il faut mettre le pied le plus loin possible sous l'assise.

◆ GLACAGE : **5 FOIS PAR JOUR PENDANT 20 MINUTES** au début, puis vous diminuerez le nombre de répétition . Attention, sortez vos poches du congélateur quelques minutes avant l'utilisation pour assouplir le matériel. La genouillère vous permettra d'appliquer le froid sur toute l'articulation et faire des « chocs thermiques » efficaces pour lutter contre les possibles douleurs, l'inflammation et avoir un genou dégonflé.

◆ LES ESCALIERS : Dans un premier temps, vous aborderez les escalier « marche à marche », montez avec la jambe non opérée et descendez avec l'opérée » on monte au paradis et on descend en enfer ». Puis dès que cela sera possible, vous le ferez en enchaînant.

◆ SPORTS : attendez le feu vert de votre chirurgien

◆ CONDUITE : si tout va bien cela est possible sous 3 semaines

## **QUESTIONS FRÉQUENTES :**

**Combien de temps garder les bandes de couleurs, changer le pansement ?** 5 jours pour les bandes et le pansement est changé 10j après l'intervention. Le pansement et les bandes vont sous la douche.

**Ma chambre est à l'étage, dois-je installer un lit en bas ?** Non, nous irons dans les escaliers le 2ème jour après l'opération.

**Dois-je garder mes anciennes semelles ?** Essayez de ne pas les utiliser jusqu'au rdv avec le chirurgien, si vous les portiez pour le genou.

**Combien de temps dois-je garder mes béquilles ?** Lorsque la marche est sûre et sans boiterie, enlever les béquilles l'une après l'autre. Si un jour est moins facile, soulager vous en reprenant les 2. Les béquilles sont là pour vous soulager et aider l'équilibre.

**Combien de jours dure l'hospitalisation ?** 2 à 4 jours avec l'accord du chirurgien. Pour les centres de convalescence cela dépend de leurs disponibilités même si vous avez fait une inscription bien avant. S'il n'y a pas de place, vous serez dirigé vers un autre centre.

**A quelle heure dois-je arriver pour l'hospitalisation ?** 24, 48h avant vous serez appelé par une infirmière de la clinique. Elle vous **CONFIRMERA LE JOUR ET L'HEURE DE VOTRE ARRIVÉE** et vous rappellera les documents à ne pas oublier. Ecoutez bien vos messageries (portable, domicile) elle peut y laisser un message.

**Le glaçage, combien de fois par jour, combien de temps et sur quelle durée ?** . Pendant 1 à 2 mois, avec au début des applications de 5 fois par jour pendant 20 minutes (chez vous, à la clinique la distribution est prévue sur un autre rythme).

**Dois-je surélever les pieds quand je suis allongé ?** Oui, une légère déclive aide le retour veineux.

**Quand débiter le rééducation chez le kinésithérapeute ?** 8 à 10j après l'opération.