



# Prothèse Totale de Genou



-  • 19 Rte de Brannens,  
33210, Langon
-  • 05.57.98.03.03

# 1

## Avant l'opération

### Comment se préparer avant l'opération ?

Il est indispensable d'optimiser votre santé avant l'opération



Avoir une bonne hygiène bucco-dentaire



Avoir une hydratation suffisante



Il est **IMPERATIF** d'arrêter de fumer, si cet arrêt vous semble difficile, faites-vous aider par votre médecin ou demandez à votre pharmacien. Vous pouvez également contacter tabac info service par téléphone au 3839 ou sur [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)



Réduire votre consommation d'alcool



Gérer votre stress et avoir un sommeil réparateur



Avoir un suivi d'un régime pré-opératoire « confort » (page suivante) à faire la veille de l'intervention uniquement



Prendre une douche préopératoire (cf livret d'accueil page 4)

# Le régime confort digestif pré-opératoire

## Repas à prendre la veille de l'intervention

Repas	Compositions
<b>Petit déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 boisson chaude avec ou sans sucre</li><li>• Biscottes ou pain blanc (ex : baguette) + beurre + gelée de fruits ou miel (PAS DE CONFITURE)</li><li>• 1 verre de jus de fruits sans pulpe (pomme, raisin) ou une compote</li><li>• Yaourt nature avec ou sans sucre ou miel.</li></ul> OU <ul style="list-style-type: none"><li>• Céréales + lait</li><li>• 1 verre de jus de fruits sans pulpe (pomme, raisin) ou une compote</li></ul>
<b>Déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouillon vermicelles (SANS LEGUME)</li><li>• Poisson OU escalope de volaille CUISSON SANS MATIERE GRASSE OU jambon blanc</li><li>• Pâtes, riz ou pommes de terre vapeur avec beurre en fin de cuisson OU purée avec lait + beurre en fin de cuisson</li><li>• Yaourt nature + sucre ou miel</li><li>• Pain blanc (ex : baguette)</li></ul>
<b>Collation</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 compote + 1 yaourt nature avec sucre ou miel</li></ul>
<b>Diner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bouillon vermicelles (SANS LEGUME)</li><li>• Poisson OU escalope de volaille CUISSON SANS MATIERE GRASSE OU jambon blanc</li><li>• Pâtes, riz ou pommes de terre vapeur avec beurre en fin de cuisson OU purée avec lait + beurre en fin de cuisson</li><li>• Yaourt nature + sucre ou miel</li><li>• Pain blanc (ex : baguette)</li></ul>
<b>Boissons</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eau plate, jus de pomme, sirop (de menthe, grenadine...)</li><li>• Café / thé, sucré ou non</li></ul>

### Pour les patients diabétiques :

- Supprimer tous les produits sucrés (miel, gelée de fruits, jus de fruits, les sirops de menthe, grenadine...) et remplacer le sucre par de l'édulcorant
- Ne pas dépasser 100g (poids après cuisson) de pâtes, riz, pommes de terre, purée
- Remplacer le beurre du midi et du soir par un filet d'huile d'olive
- Supprimer le pain du midi et du soir

# 2

## Le jour de l'opération

### Le jour de votre entrée à la clinique



#### **Vous devez apporter :**

- Vos cannes anglaises
- Les documents à remettre lors de votre arrivée (dans la pochette prévue à cet effet)
- Votre attelle de cryothérapie



#### **Le jour de l'intervention, vous devez :**

- Avoir pris une douche au savon chez vous, la veille au soir et le matin de l'entrée



#### **Le jour de l'intervention :**

- Vous devez être à jeun d'aliments solides 6h avant l'heure de convocation à clinique
- Vous devrez boire un verre liquide clair sucré 2h avant l'heure de convocation à la clinique (20 cl de jus de pomme ou de raisin). Sauf si vous êtes diabétique

Dans tous les cas, respecter les règles de jeûne données par le médecin anesthésiste.

# 3

## Le retour à domicile

### Préparer le retour à domicile

Un membre de votre entourage doit vous assurer un minimum d'aide pendant au moins une semaine. Vous ne pourrez pas conduire pendant 3 à 6 semaines. Préparez à l'avance des repas et trouvez une personne pour vous aider à faire vos courses

**La circulation chez vous doit être libre et sûre :**

- Supprimer tapis, obstacles et fils électriques
- Prévoir un éclairage adéquat pour la nuit dans la chambre
- Prévoir des fauteuils hauts, pourvus d'accoudoirs dans la pièce de vie
- Aménager la salle de bain (installer un siège de toilette surélevé si nécessaire et un tapis de douche antidérapant)

### Soins à domicile

**Vous devrez prévenir votre infirmier(e) libéral(e) de la date de votre sortie sauf dans le cas d'une prise en charge avec un service de soins à domicile.**

Il / elle devra passer tous les jours vous faire l'injection prescrite par le chirurgien. Une prise de sang à domicile sera faite une fois par semaine en surveillance.

L'infirmier(e) devra effectuer les pansements tous les 3 jours.

Votre cicatrice est protégée par un pansement avec lequel vous pouvez vous doucher tous les jours. En revanche, vous ne pourrez pas prendre de bain tant que la cicatrisation ne sera pas complète.

L'attelle de genou ne doit pas être portée pour marcher, elle sert à glacer le genou pendant les phases de repos.

### A quoi s'attendre dans la reprise de votre vie quotidienne ?

#### Dès le retour à la maison

- La marche est l'activité à privilégier. Veillez toutefois à vous aménager des temps de repos.
- La jambe opérée va augmenter de volume (œdème). Il y aura probablement un hématome plus ou moins important. Cet œdème de la jambe disparaîtra au bout de plusieurs semaines (4 à 6 dans la majorité des cas). Vous devez prendre les traitements prescrits contre la douleur et continuer à marcher tous les jours

#### Dans le mois qui suit votre intervention

- Consultation avec le chirurgien
- Après 4 semaines, vous pouvez reprendre la conduite automobile, **si et seulement si** vous marchez sans béquille

#### Après 3 mois

- Vous devez pouvoir reprendre vos activités de loisirs (sauf avis contraire de votre chirurgien)

# Surveillance à domicile

## Les signes de complication à surveiller

1

Les signes suivants doivent évoquer une **phlébite** :

- Vous ressentez une douleur persistante dans une ou les deux jambes (mollets), même au repos
- Cette douleur est augmentée par l'activité et le toucher.

2

Les signes suivants doivent évoquer une **infection** :

- Fièvre supérieure à 38,5° pendant plus de 24h ;
- Rougeur qui s'étend au-delà de la plaie ;
- Écoulement ou coloration inhabituelle de la cicatrice y compris du pus (aviser l'infirmière, ne plus prendre de douche avant l'avis du chirurgien).

3

Les signes suivants doivent évoquer une intolérance à **l'héparine (saignement excessif)** :

- Vos urines sont rouges ou foncées, ou vos selles sont rouges ou noires ;
- Vous avez des saignements des gencives ou du nez ;
- Vous avez des ecchymoses excessives (bleus).

**Il est alors impératif de contacter votre chirurgien ou un médecin.**

Afin de prévenir tout problème d'ordre infectieux :

- Lavez-vous les mains le plus fréquemment possible et de façon systématique après être allé aux toilettes et après avoir mangé ;
- Ne touchez pas votre pansement.

# Foire aux questions (FAQ)

## Quelle est la durée de vie d'une prothèse totale du genou ?

Il y a 90% de chances que 20 ans après votre opération, votre genou fonctionne encore bien sans nouvelle opération.

## Quand puis-je conduire une voiture ?

Vous pouvez conduire une voiture lorsque vous marcherez sans béquilles et que vous ne prendrez plus que du paracétamol contre la douleur. Vous devez vous sentir en capacité totale de conduire avant de reprendre le volant. (en moyenne, 4 semaines après l'intervention).

## Est-ce que la sensation d'étirement lors de la flexion du genou provoque parfois une réouverture de la plaie ?

Non, nous fermons votre plaie en trois plans, avec trois jeux de sutures différents. Lorsque vous tendez ou fléchissez le genou, rassurez-vous la plaie ne peut pas se réouvrir.

## Quand l'œdème et la douleur disparaîtront-elles de mon genou ?

L'œdème est normal et disparaîtra graduellement sur une période de 3 à 4 mois. L'élévation et des exercices courts et fréquents pendant quelques minutes sont les meilleurs moyens de gérer l'œdème. En revanche des exercices intenses pendant de longues périodes maintiennent le genou gonflé, même en cas de surélévation. Vous êtes le mieux placé pour savoir ce que votre genou vous laissera faire. Une fois que l'œdème s'estompera, la douleur disparaîtra aussi.

## Quand la chaleur et la rougeur disparaîtront-elles dans mon genou ?

La chaleur et la rougeur dans le genou sont normales et s'estompent graduellement sur une période de 3 à 4 mois. Elles n'indiquent pas une infection et sont causées par une augmentation de l'apport sanguin, qui apporte une concentration élevée de nutriments pour aider le genou à guérir.

## Pourquoi y a-t-il parfois des cliquetis ou du bruit dans le genou lorsque je l'utilise ?

Le contact entre le métal et les implants tibiaux et fémoraux en plastique provoque des cliquetis. Ce bruit est plus fréquent lorsque le genou est gonflé et n'indique pas que les pièces sont lâches ou cassées. La fréquence et l'intensité du bruit diminuent à mesure que l'œdème diminue dans le genou.

## Est-ce que ma prothèse déclenchera les détecteurs de métaux dans les aéroports ?

Oui, elle le fera. Attendez-vous à être fouillé. La présentation de la carte montrant que vous avez subi une arthroplastie du genou peut aider.

## Puis-je m'agenouiller pour faire les tâches ménagères et jardiner ?

S'agenouiller ne fera pas mal au genou ; cependant, sans entraînement, cela peut vous faire mal au genou. Essayez de vous agenouiller sur un coussin de mousse. Les patients qui s'agenouillent fréquemment souffrent moins.

## J'ai entendu dire que j'aurais peut-être besoin d'antibiotiques lorsque j'ai des soins dentaires ou d'autres interventions chirurgicales ?

Non cela n'est plus vrai.

## Est-ce que je peux me doucher avec le pansement ?

Oui, il est étanche, il suffit de ne pas le frotter.

## To-do list pré-opératoire



- Acheter l'attelle et les cannes anglaises
- Prévoir l'infirmière pour la réfection du pansement et mise en place des antalgiques
- Anticiper et prendre rendez-vous pour les séances de kinésithérapie (3 séances/semaine) dès que possible après l'intervention
- Apprendre mes exercices d'auto-rééducation



# Fiche infirmiers

## Hygiène générale : préparation de la peau



### Préparation cutanée préopératoire :

La réalisation de la préparation cutanée, avant l'opération, est une mesure nécessaire destinée à réduire le risque infectieux même si le risque « zéro » n'existe pas.

Nous vous demandons de débiter les douches au savon doux (en fonction de la prescription de votre chirurgien), à domicile, à l'aide de la fiche suivante. Le flacon doit être neuf.

**La douche pré-opératoire doit être prise au savon doux (produit prescrit par le chirurgien)**

	1ère douche	2ème douche
<b>Si vous entrez à la clinique le jour de l'intervention</b>	La veille au domicile	Le matin de l'intervention à domicile
<b>Si vous entrez à la clinique la veille de l'intervention</b>	La veille à la clinique	Le matin de l'intervention à la clinique

## Voici comment procéder :

- 1 Mouiller soigneusement l'ensemble du corps, les cheveux compris.
- 2 Respecter les étapes suivantes :
  - Frotter la tête et les cheveux avec le savon antiseptique prescrit, ne pas rincer ;
  - Savonner le corps et les bras en insistant sur les aisselles et le nombril, ne pas rincer ;
  - Continuer le savonnage de la région génitale et des jambes en insistant sur le pli interfessier et les orteils ;
  - Rincer abondamment du haut de la tête au bas du corps ;
  - Renouveler ce savonnage une seconde fois en respectant les mêmes étapes ;
  - Rincer à nouveau abondamment.
- 3 Se sécher avec une serviette propre et mettre des vêtements propres.

Après la 1ère douche la veille de l'intervention vous devez vous coucher dans une literie propre. **Procéder de la même façon pour la deuxième douche.**



## Nous vous demandons d'entrer à la clinique :

- Avec les ongles des mains et des pieds coupés, brossés, et sans vernis (même incolore) ;
- Sans bijoux, sans piercing, sans maquillage ;
- Avec les dents brossées ;
- Avec les cheveux propres et attachés.

## La dépilation de la zone à opérer :

Vous ne devez en aucun cas utiliser un rasoir pour dépiler la zone à opérer. Si vous arrivez à la Clinique et que la zone à opérer est rasée, nous serons contraints de reporter votre intervention.

Vous ne devez pas non plus utiliser la crème dépilatoire.

Si une dépilation s'avère nécessaire, elle sera réalisée par le personnel soignant de l'établissement selon les recommandations en vigueur.

# Contacts

Si vous avez la moindre inquiétude, contactez-nous

**Infirmiers(ères) service orthopédie :**

05-57-98-05-78

**Urgences :**

05-57-98-03-03



**Dr Yohann  
LEGALLOIS**

**05 25 61 00 36**



**Dr Julien BARDOU-  
JACQUET**

**09 72 76 09 07**



**Dr Edouard  
HAZOTTE**

**05 47 74 19 83**



**secretaires@arthropolesudgironde.fr**

**docteurbardoujacquet@gmail.com**

C L I N I Q U E  
**SAINTE-ANNE**  
Groupe Saint Gatien

  
**ARTHROPOLE SUD GIRONDE**  
Chirurgie orthopédique - Traumatologie du sportif

