----------À DONNER AU PATIENT----------

CHIRURGIE ARTHROSCOPIQUE DU GENOU AVEC LE DOCTEUR GRONDIN (www.drgrondin.com)

Les genoux en général:

Ayez quelqu'un avec vous pour au moins 24h après l'opération parce qu'avec les analgésiques vous êtes souvent trop somnolent pour être autonome pendant 24-48h.

La glace ou le sac qu'on peut mettre au congélateur sont très efficaces pour soulager la douleur. Entourer le sac d'un linge avant d'appliquer sur le genou afin d'éviter l'engelure (frostbite). Appliquer le sac au moins 3 fois par jour et ce, durant 30 minutes.

La physio, si prescrite, débute que 3-10 jours après l'opération mais appeler pour réserver votre place dès le premier jour. **(514 890 8301) (ergo-physio.chum@ssss.gouv.qc.ca)**

On peut mettre tout son poids sur la jambe opérée dès la première journée mais on doit utiliser les béquilles pendant les premières deux semaines afin de récupérer l'équilibre et une démarche normale.

Garder la jambe élevée 50% du temps pour 2 semaines pour diminuer l'œdème (gonflement). Ceci facilite récupération de l'amplitude de mouvement et diminue la douleur de beaucoup. Éviter les longues marches de plus de 15 minutes où la position debout de plus de 15 minutes pour les premières 6 semaines.

Prière de plier et de déplier le genou le plus possible. Faire ces étirements au moins 30 minutes par jour.

Le plus difficile à obtenir et le plus important est l'extension complète (mettre la jambe complètement droite). Une bonne façon, lorsque vous vous assoyez, est de mettre votre pied sur une autre chaise (et rien sous le genou) afin que la gravité pèse sur votre genou et le redresse.

Bouger souvent le pied (flexion-extension ou même écrire l'alphabet) afin de faire circuler le sang et prévenir la phlébite (5-10 fois par jour 2 minutes chaque fois pour la première semaine)

Vous devez revoir votre médecin entre 2 et 21 jours après l'opération pour vous assurer que tout va bien. **Au CHUM, les retards de rendez-vous sont courants**. Présentez-vous à temps pour vous enregistrer. Une fois enregistré, **ne craignez pas de vous absenter 20-30 minutes afin d'aller manger ou payer le parc-o-mètre car vous ne perdrez pas votre place**. Au pire, vous perdez 20-30 minutes si on vous appelle pendant votre absence.

Méniscectomie Partielle

Garder le pansement complètement sec pendant 48 heures (2 jours). Après 2 jours, vous pouvez enlever le gros pansement mais garder les petits collants sur la peau (Stéri-strip). Après 2 jours, la douche est permise. Attendre 2 semaines avant de submerger complètement les incisions sous l'eau (ex. un bain).

Reconstruction du ligament croisé antérieur.

Plus longue, votre incision guérit plus lentement. Garder la région complètement sèche pour 14 jours. Après 72h vous pouvez changer pour un plus petit pansement si vous êtes capable d'éviter de toucher l'incision et vous pouvez mettre un nouveau pansement sans que la partie centrale du pansement soit touchée (donc reste stérile), ou vous attendez que le médecin l'enlève au premier rendez-vous entre 2 et 21 jours après l'opération.

Pas de jogging avant 4 mois postopératoire et aucun sport avant 6 mois.

Un ménisque réparé en même temps qu'un ligament croisé est reconstruit suit la même réadaptation qu'un ligament croisé simple.

Réparation de ménisque isolé

Éviter la flexion du genou de plus de 90 degrés pour 6 semaines. Éviter toute torsion du genou lorsque vous êtes debout et ce, pour 4 mois. Pas d'activités sportives pour 6 mois.

Appelez la Chirurgie d'un jour 514-890 8317 (lun. au ven. 7h à 20h) ou Info-santé (811) ou votre CLSC.

S'il y a température plus élevée que 38 C pendant plus de 24 heures, si une rougeur apparait autour de la plaie (il est normal d'avoir toute la région colorée rose par la teinture antiseptique mais il n'est pas normal d'avoir une rougeur plus foncée et douloureuse autour de l'incision), si un écoulement persiste (plus de 24-48h) au niveau de la plaie, si une douleur persiste et que la médication et l'élévation ne la soulagent pas et s'il y a une douleur constante derrière le mollet (et non de temps à autre) qui dure plus de 48h.