

## GÉNÉRAL :

Les chirurgies à moins que votre docteur vous indique autrement, sont **des chirurgies d'un jour**. C'est-à-dire que vous arrivez tôt le matin et restez souvent jusqu'en soirée mais **vous ne couchez pas à l'hôpital**. L'échelle de douleur sur dix utilisé ici-bas utilise 0 pour indiquer le moins de douleur et 10 pour indiquer le plus de douleur.

## MÉNISCECTOMIE PARTIELLE

Il est normal que le genou fasse plus mal qu'avant l'opération pendant une à trois semaines. La douleur devrait se soulager avec l'élévation, la glace et les médicaments et devrait s'améliorer progressivement.

**L'arrêt de travail** dépend beaucoup du type de travail et sa flexibilité mais est **typiquement entre 3 semaines (un travail très sédentaire et un transport facile pour se rendre au travail) et 2 mois**.

Typiquement le genou se sent mieux qu'avant la chirurgie à 6 semaines post opératoire. Il continue à s'améliorer pendant 4 à 8 mois souvent. **Entre 6 semaines et 8 mois, on peut s'attendre que la douleur sévère à modéré s'améliore beaucoup a comparé d'avant la chirurgie**. Un inconfort léger peut rester avec les activités physiques prolongées malgré l'amélioration des symptômes par contre. Si la douleur était de 7-8 sur 10 avant l'opération, elle descend typiquement à 0-2 sur 10 en post opératoire et devient moins fréquente. Elle peut disparaître complètement mais ceci n'est pas toujours le cas. La douleur peut être multifactorielle et est souvent subjective donc les résultats peuvent varier selon l'individuel. **Dans une population typique avec une douleur à 8 sur 10 avant l'intervention, 80% de patients se sentent plus ou moins 85% mieux. 10% sont un peu mieux, 9% seront un peu pire et 1% seront pire.**

Le docteur Grondin vous verra entre 2 et 21 jours après l'opération et à 6-8 semaines afin de s'assurer que votre récupération se déroule bien. **La physiothérapie professionnelle est souvent non nécessaire**. Elle est recommandée pour ceux qui démontre la raideur et douleur du genou excessive à un des rendez vous post opératoire.

## RÉPARATION DE MÉNISQUE

Étant donné que deux tissus doivent fusionner ensemble la récupération est plus longue chez la réparation de ménisque que chez la méniscectomie partielle. Votre médecin vous verra entre 2 et 21 jours après l'opération, à 6-8 semaines, à 3-4 mois, et à 6 mois, afin de guider votre réadaptation. **Le patient avec un ménisque réparé prend 4-6 mois avant d'être mieux**. Quand le ménisque guéri, la majorité des patients s'améliore de beaucoup. Par contre, Il reste souvent de légers inconforts avec l'activité physique prolongée. Ceux qui ne guérissent pas ont généralement pas ou peu de soulagement et doivent subir une deuxième chirurgie pour convertir la réparation en méniscectomie partielle afin d'obtenir un soulagement. **L'arrêt de travail** varie beaucoup selon le type de travail mais **varie entre 2 à 6 mois**.

## RECONSTRUCTION DE LIGAMENT CROISÉ

Dr. Grondin discutera avec vous, le déroulement et résultat probable post opératoire de votre genou basé sur vos détails spécifiques mais typiquement 90% ont de bons résultat. 5% ont de mauvais résultat dû à plusieurs problèmes tels que l'ankylose, l'infection, ou la persistance d'instabilité. Le Dr. Grondin vous verra entre 2 et 21 jours post opératoire, à 6 semaines et à 6 mois a fin de guider votre réadaptation. **Le retour au travail est variable selon le travail mais est typiquement entre 2 mois pour les travaux sédentaires à 6 mois pour les travaux très physiques**. Tant que les restrictions post opératoire sont respectées, avec certains emplois flexibles, certains peuvent retourner au travail sédentaire avant 2 mois (ex. 3-4 semaines) et certains peuvent retournée au travail physique avant 6 mois (ex. 4 mois).