

# PROTHÈSE DE GENOU

## Bien préparer son intervention et son retour à domicile

CONSEILS AUX PATIENTS



# SOMMAIRE

**Introduction**..... p. 5

## **La prothèse totale de genou : ce qu'il faut savoir**

**La technique**..... p. 6

**L'anesthésie**..... p. 7

**Les risques**..... p. 7

## **Comment se préparer à une intervention du genou ?**

**Quels documents présenter  
aux différents professionnels de santé ?**..... p. 8

**Qui consulter ?**..... p. 8

**Les questions à poser à mes interlocuteurs**..... p. 8

**Comment se préparer à l'hospitalisation ?**..... p. 9

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

**Quels médicaments prendre et/ou arrêter ?**..... p. 10

**Faut-il être à jeûn ?**..... p. 10

**Comment se préparer à l'intervention ?**..... p. 10

**Qui vais-je rencontrer/consulter ?**..... p. 10

## Après l'intervention

Comment évoluera mon genou?.....	p. 11
Que faire en cas de douleur?.....	p. 11
Quelle rééducation?.....	p. 13
Conseils supplémentaires?.....	p. 16
Quelle prévention de la thrombophlébite?.....	p. 17
Quelle prévention des risques infectieux?.....	p. 18

## Prévoir mon retour à domicile

Qui prévenir?.....	p. 19
Quand reprendre mes activités?.....	p. 19
Comment économiser ma prothèse?.....	p. 20
Quels exercices simples réaliser, notamment pour préserver l'autre genou?.....	p. 22

## À remplir

Coordonnées des professionnels de santé assurant le suivi.....	p. 24
Calendrier de suivi.....	p. 25





# INTRODUCTION

**Les prothèses de genou sont de plus en plus utilisées** du fait de leurs **résultats fiables et de leur longévité**.

À ce jour, **c'est une intervention bien maîtrisée**. Le chirurgien choisira la technique la plus adaptée à votre cas.

Ce livret explicatif se propose de **répondre aux questions** les plus fréquentes, sans prétendre rendre compte de toutes les situations, parfois complexes, concernant les matériaux utilisés et les différentes techniques d'implantation de la prothèse.

Ainsi, votre cas personnel est peut-être différent des cas auxquels se rapporte ce livret.

**Une prothèse de genou est implantée lorsque les surfaces articulaires du genou sont atteintes** (par l'arthrose, une mise à nu de l'os, une polyarthrite rhumatoïde ou après un traumatisme). Elle reste la solution la plus adaptée pour restaurer l'articulation, soulager les douleurs et permettre une fonction locomotrice satisfaisante lorsque les traitements médicaux sont devenus insuffisamment efficaces<sup>1</sup>.



(1) HAS. Éléments concourant à la décision d'arthroplastie du genou et du choix de la prothèse. Février 2013.

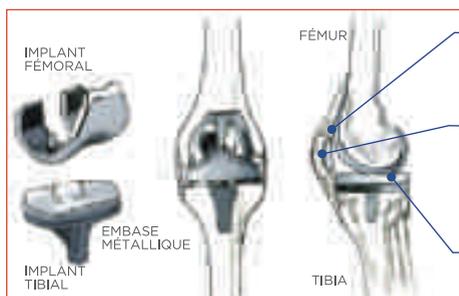
# La prothèse totale de genou : ce qu'il

## LA TECHNIQUE

La prothèse peut être **totale** ou **partielle** selon votre cas.

### Prothèse totale

Elle est composée de **trois parties** :



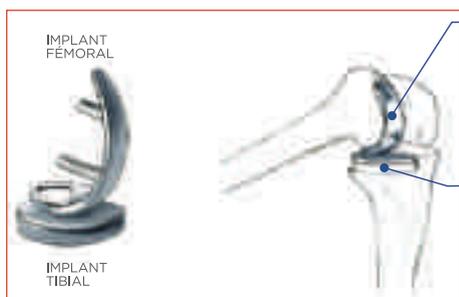
Une pièce qui remplace la partie abîmée sur votre fémur.

Une pièce qui sera implantée sous ou sur la face interne de votre rotule.

Une pièce qui remplace la partie abîmée sur votre tibia.

### Prothèse partielle ou unicompartmentale

Une prothèse partielle est composée de **deux éléments** :



Une pièce qui remplace la partie usée sur votre fémur.

Une pièce qui sera mise en regard sur la partie tibiale.

(2) Cheyron C *et al.* Rééducation des patients opérés d'une prothèse de genou. EMC - Kinésithérapie-Médecine physique-Réadaptation 2014; 10(2) : 1-19.

(3) Ziza JM *et al.* Infections sur prothèses articulaires : conditions du diagnostic et traitement. Revue du Rhumatisme 2006; 73 : 337-44.

(4) HAS. Critères de suivi en rééducation et d'orientation en ambulatoire ou en SSR après arthroplastie totale du genou. Janvier 2008.

## L'ANESTHÉSIE

Une **consultation préalable** à l'intervention chirurgicale est obligatoire pour les **anesthésies générales et locorégionales** et doit avoir lieu plusieurs jours avant l'intervention.

Lors de cette visite, l'anesthésiste évalue votre état de santé.

Pour que l'opération puisse se dérouler dans les meilleures conditions, il est impératif **de prévenir le médecin en cas d'allergies** et de lui indiquer si **vous prenez des médicaments** (pensez à apporter vos ordonnances en cours). Le chirurgien ou le médecin anesthésiste vous indiquera alors les consignes à respecter.

Cette consultation vous permet également de parler de vos expériences antérieures d'anesthésie et de poser vos questions.

## LES RISQUES

Cette intervention permet d'obtenir le plus souvent un **genou moins douloureux, moins déformé qui permet une reprise de la marche et d'une activité physique satisfaisante**.

► **Certaines complications peuvent être graves. Même en utilisant les meilleures techniques et préventions, leur survenue est toujours possible<sup>2</sup> :**

- l'hématome,
- la raideur du genou, qui se traduit par le fait que le genou ne se plie pas complètement,
- l'algodystrophie (ensemble de syndromes douloureux), qui entraîne une raideur du genou et une gêne à la marche,
- le descellement de la prothèse, qui peut être mécanique (lié à l'usure de la prothèse) ou septique (lié à une infection),
- la phlébite, qui peut se compliquer d'une embolie pulmonaire.

► **Complication la plus grave<sup>2,3,4</sup> :**

- L'infection qui justifie toutes les précautions qui seront prises avant, pendant et après l'intervention. Elle peut survenir tardivement après l'opération à la suite d'une infection (cutanée, urinaire, digestive, dentaire ou pulmonaire).

Pensez à avertir votre médecin ou votre dentiste.

# Comment se préparer à une intervention

## QUELS DOCUMENTS PRÉSENTER AUX DIFFÉRENTS PROFESSIONNELS DE SANTÉ ?

- ▶ La demande d'admission.
- ▶ Votre carte Vitale et/ou son attestation.
- ▶ Votre carte de mutuelle.
- ▶ Votre carte de groupe sanguin.
- ▶ Autres documents médicaux, le cas échéant.
- ▶ La fiche d'anesthésie.
- ▶ Les résultats des examens complémentaires prescrits.
- ▶ La liste de vos traitements en cours (copie d'ordonnance par exemple).

## QUI CONSULTER ?

**Un bilan de santé est nécessaire** avant l'intervention. Il vous sera prescrit par **le chirurgien** et/ou **l'anesthésiste** pour que l'opération s'effectue dans des conditions optimales.

## LES QUESTIONS À POSER À MES INTERLOCUTEURS

Voici une **liste non exhaustive de questions** que vous pourrez poser aux professionnels de santé consultés avant l'intervention :

- ▶ Quelle est la **durée de l'intervention** ?
- ▶ Quelle est la **technique de chirurgie** utilisée ?
- ▶ Quelle est la **durée de l'anesthésie** ?
- ▶ Quelle est la **technique d'anesthésie** utilisée (locale, générale...)?



# du genou?

- ▶ Quelle est la **durée du séjour en salle de réveil**?
- ▶ Faut-il être **à jeûn** pour l'intervention?
- ▶ Quel **traitement** prendre et ne pas prendre **avant et après** l'intervention?
- ▶ Quelles sont les **suites opératoires** habituelles?
- ▶ L'établissement dans lequel je suis admis(e) propose-t-il des **informations complémentaires** (sur un site internet par exemple)?

## COMMENT SE PRÉPARER À L'HOSPITALISATION?

Selon l'établissement où vous serez admis(e), à l'issue de cette consultation, vous serez orienté(e) vers le secteur administratif pour la réalisation d'une pré-admission.

**Il est impératif que le service dispose de vos coordonnées téléphoniques et ceux de vos proches.**

Prévoyez une **tenue confortable**, que vous pourrez facilement enfiler après l'intervention.

Respectez les **consignes d'hygiène et d'alimentation** données par l'établissement.

### **Prévoyez d'apporter :**

- ▶ Les documents concernant l'hospitalisation.
- ▶ Votre ordonnance de traitement.
- ▶ Les résultats des différents examens médicaux (sanguins, radiologiques, carte de groupe sanguin...).
- ▶ Le matériel qui vous aura été prescrit (béquilles, bas de contention...).

# Le jour de l'intervention

## QUELS MÉDICAMENTS PRENDRE ET/OU ARRÊTER ?

Certains médicaments peuvent augmenter les risques liés à l'anesthésie générale et/ou à l'intervention.

**C'est pourquoi il est important de discuter de vos traitements médicamenteux avec l'anesthésiste lors de la consultation qui précèdera l'intervention. Dans tous les cas, il décidera de leur poursuite ou non.**

## FAUT-IL ÊTRE À JEÛN ?

**Dès minuit la veille** de l'intervention (au moins 6 heures avant l'intervention), **ne mangez pas, ne buvez pas et ne fumez plus.**

## COMMENT SE PRÉPARER À L'INTERVENTION ?

Prenez une **douche antiseptique**, cheveux compris, la veille au soir. **Rasez ou épilez** la zone à opérer.

## QUI VAIS-JE RENCONTRER/CONSULTER ?

Un(e) infirmier(ère) effectuera la préparation pour l'acte selon les protocoles validés dans l'établissement.

L'anesthésiste vous administrera les médicaments qu'il aura sélectionnés en fonction du type d'intervention et de votre état de santé.

*D'autres informations pourront vous être communiquées. Il est nécessaire dans tous les cas de se référer aux recommandations des professionnels de santé qui vous prendront en charge.*

# Après l'intervention

Vous séjournerez en salle de réveil puis serez ramené(e) dans votre **chambre** ou dans un **salon de repos**.

Vous pourrez, **dès accord du praticien, vous alimenter puis vous lever avec l'aide du personnel soignant**.

**Votre sortie** ne s'effectuera qu'après **la visite et l'accord** de votre chirurgien ou de votre anesthésiste et si vous êtes accompagné(e).

## COMMENT ÉVOLUERA MON GENOU ?

Une prothèse vous permettra de **mener une vie normale**, mais elle reste **une pièce mécanique qui va s'user** au cours des années.

Elle peut aussi **se desceller**.

Elle est également sensible aux **infections**.

Elle doit donc être très **régulièrement surveillée par votre chirurgien**.

Après un suivi rapproché la première année, habituellement **une consultation tous les deux ans** suffit.

## QUE FAIRE EN CAS DE DOULEUR ?

La douleur post-opératoire est **traitée systématiquement par voie intraveineuse ou par voie orale (per os)**.

Souvent, juste avant l'intervention, l'anesthésiste place un **cathéter en haut de la cuisse**. Ce cathéter est conservé **4 à 5 jours** pour permettre de lutter contre la douleur grâce à l'injection **d'un antalgique puissant**.

Ce traitement contre la douleur a pour inconvénient de **ne pas permettre** pendant quelques jours un bon **contrôle musculaire du genou**.

C'est la raison pour laquelle vous devez mettre une **attelle rigide** pour le lever et la marche.



# Après l'intervention

## Autres conseils en cas de douleur

- ▶ Le **repos**.
- ▶ Le **port d'une canne** du côté opposé au côté douloureux (qui peut plus ou moins être prolongé en cas d'arthrose évoluée).
- ▶ Une **consultation** chez votre médecin généraliste ou votre rhumatologue qui pourra vous proposer un **traitement médical adapté**.
- ▶ La **pose de glace** sur le genou : « cold pack » ou vessie de glace enveloppée dans un linge pendant 20 minutes plusieurs fois par jour si besoin, ce qui pourra réduire la douleur et l'inflammation.



Pendant 20 minutes

## QUELLE RÉÉDUCATION ?

✓ UN OBJECTIF PRIORITAIRE : PLIER LE GENOU.

**Obtenir une flexion progressive du genou peut cependant être très douloureux.**

- ▶ Si votre état le permet, le **premier lever** est réalisé dès le **premier ou le deuxième jour** après l'intervention.  
L'appui est le plus souvent autorisé sous couvert d'une **attelle** et de **deux béquilles**.
- ▶ La **reprise progressive** de la marche s'effectue à partir du **deuxième jour** après l'intervention.
- ▶ Vous devez être capable de **vous déplacer seul, sans attelle ou avec une ou deux cannes, une semaine après** l'intervention. La sortie de l'hôpital est alors habituellement possible.



# Après l'intervention

✓ NE PAS S'INSTALLER EN FLEXION PROLONGÉE DU GENOU.

► Malgré la douleur et l'inflammation, vous ne devez pas laisser votre genou opéré en flexion prolongée.



Dans le lit, **vous ne devez jamais mettre de coussin sous le genou.**



NON



Assis au fauteuil, **vous devez laisser votre genou en extension en évitant le porte à faux.**



OUI



NON

## ✓ RÉCUPÉRATION ARTICULAIRE

**Il est nécessaire de commencer à récupérer progressivement la flexion du genou dès le lendemain de l'intervention.**

Cela débute par une **mobilisation passive du genou** grâce à un **appareil (arthromoteur)** qui permet **une flexion-extension** automatique. Cet appareil est programmé à une amplitude tolérable et à vitesse lente. Vous gardez la possibilité d'arrêter l'appareil en cas d'intolérance.



1 heure par jour

**L'objectif** est d'obtenir **environ 90° de flexion passive une semaine après l'intervention** au moment de la sortie de l'hôpital, pour espérer obtenir **à long terme une mobilité fonctionnelle** (en moyenne 110 à 120° de flexion, qui peut aller jusqu'à 140°).

**La poursuite de la rééducation** se fera avec **votre kinésithérapeute**.

Durant toute cette rééducation, votre coopération est indispensable.

Le plus souvent, à la sortie de l'hôpital, la rééducation se poursuit dans un **centre de rééducation**.

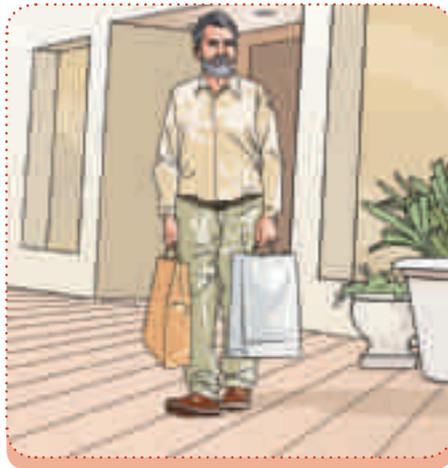
N'hésitez pas à poser toutes les questions que vous souhaitez.

# Après l'intervention

## CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

### ✓ EN GÉNÉRAL

- ▶ Porter des **chaussures stables, confortables, tenant bien le pied**, avec **un talon pas trop haut**.
- ▶ Prendre un **caddy à roulettes** pour les courses ou **répartir la charge**.



### ✓ ÉVITER

- ▶ Le port de **charges lourdes**.
- ▶ Les **escaliers**.

### ✓ EN DEHORS DES POUSSÉES DOULOUREUSES

- ▶ Les **activités physiques et sportives** sont possibles sauf celles qui entraînent des chocs, des torsions, des changements de direction et des douleurs.

Ex. : tennis, ski et course : **Non**  
natation, marche en terrain plat : **Oui**

- ▶ **L'application de chaleur est conseillée.**

Ex. : bouillotte

## QUELLE PRÉVENTION DE LA THROMBOPHLÉBITE ?

La thrombose correspond à la formation d'un thrombus\* dans une veine ou une artère.

\*Thrombus = caillot de sang formé dans les vaisseaux sanguins

### Qu'est-ce qu'une phlébite ?

C'est **la réaction inflammatoire de la veine** qui peut se traduire par une **douleur**, une **sensation de chaleur locale** et un **gonflement de la jambe**. En pratique, le terme de phlébite désigne une thrombose veineuse profonde, c'est-à-dire un caillot sanguin dans une veine profonde.

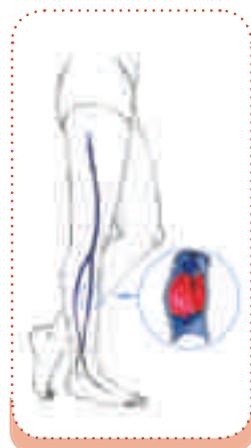
### Qu'est-ce qu'une embolie pulmonaire ?

Dans la majorité des cas, il s'agit d'une **complication de la phlébite**. L'embolie pulmonaire peut être très grave. Elle se produit quand tout ou partie du **caillot se détache de la veine, migre** dans la circulation et **obstrue une artère du poumon**.

### En quoi consiste le traitement anticoagulant ?

Ce traitement a pour but de **prévenir la formation d'un caillot**. En effet, une intervention chirurgicale des membres inférieurs peut favoriser la survenue de ce type d'événement. De plus, il vous faut un minimum de temps avant de récupérer pleinement la marche qui permet d'activer naturellement la circulation veineuse. En plus de l'intervention chirurgicale en elle-même, vous pouvez avoir des facteurs de risque personnels prédisposants : l'âge, un surpoids...

C'est pour cette raison que votre médecin vous a prescrit un traitement anticoagulant. Celui-ci a pour but de **prévenir la survenue d'une thrombose veineuse profonde**. Il est important de poursuivre ce traitement pendant toute la durée prescrite par votre médecin, y compris les dimanches et jours fériés. Ce traitement requiert **une surveillance par votre médecin traitant**.



# Après l'intervention

## QUELLE PRÉVENTION DES RISQUES INFECTIEUX ?

L'opération va engendrer **une cicatrice** qui sera surveillée quotidiennement par le personnel infirmier à l'hôpital.

Elle devra être **bien sèche** et **protégée** par un pansement.

N'hésitez pas à signaler **si vous souffrez d'allergie à l'iode**, celle-ci étant fréquemment présente dans les produits désinfectants.

La surveillance de votre cicatrice est également importante pendant les semaines suivant l'opération. Il faudra **surveiller en particulier tout signe d'inflammation** (rougeur, douleur, gonflement), absence et retard de cicatrisation, écoulement, douleur, fièvre...

Tout signe d'infection doit attirer votre attention et doit être signalé à votre médecin traitant même plusieurs mois ou plusieurs années après votre opération.

Il faudra veiller à la **moindre infection** : dent cariée, ongle incarné, panaris, angine, sinusite, bronchite, infection urinaire....  
En cas de petite plaie cutanée, veillez à bien désinfecter.

# Prévoir mon retour à domicile

## QUI PRÉVENIR ?

- ▶ **Prévoir un accompagnant** pour mon retour et pour la première nuit à domicile.
- ▶ **Réserver un taxi** ou un véhicule sanitaire léger (V.S.L.).
- ▶ **Prévenir** mon entourage.

## QUAND REPRENDRE MES ACTIVITÉS ?

Une certaine activité physique, voire sportive, **est souhaitable après 3 mois**. La reprise doit être très progressive.

La marche en terrain pas trop irrégulier et la natation sont indiquées.

Une prothèse de genou n'est pas conçue pour répondre à des sollicitations sportives trop violentes. Le sport de compétition est à proscrire. Les sauts, les pivots, les accélérations et décélérations brutales ne sont pas indiqués.



# Prévoir mon retour à domicile

## COMMENT ÉCONOMISER MA PROTHÈSE ?

### ✓ DANS LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE



**Aucun geste particulier n'est à éviter.** Cependant, **vous ne devez jamais forcer sur votre prothèse** (par exemple vous mettre à genoux) au risque de faire apparaître une douleur.



**Il peut être nécessaire de mettre un rehausseur de toilette** pour ne pas forcer sur la flexion.





**Une pince à long manche** peut être nécessaire pour ramasser les objets au sol.



# Prévoir mon retour à domicile

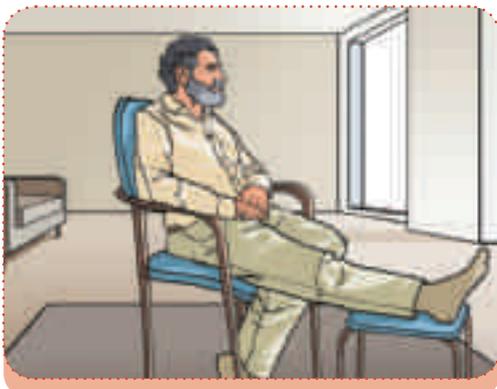
## QUELS EXERCICES SIMPLES À RÉALISER, NOTAMMENT POUR PRÉSERVER L'AUTRE GENOU?

**Faites quotidiennement les exercices** qui vous ont été prescrits. Aucun exercice ne doit entraîner de douleur. En cas de problème, **demandez conseil** à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

### ✓ POSTURE D'EXTENSION DU GENOU NON OPÉRÉ



**Exercice à faire  
avec la jambe  
sans prothèse**  
À tenir  
20 minutes



**Exercice à faire  
avec la jambe  
sans prothèse**  
Faire 3 séries  
de 10  
mouvements



## ✓ CONTRACTION DU MUSCLE DE LA CUISSE

Assis, on écrase le coussin sous le genou et on pousse le talon en tirant le pied vers la tête.



### **Exercice à faire avec la jambe sans prothèse**

Faire 3 séries de 10 mouvements,  
tenir 6 secondes et relâcher 6 secondes

## ✓ EXERCICE D'ÉQUILIBRE SUR LE PIED EN LÉGÈRE FLEXION



### **Exercice à faire sur la jambe sans prothèse**

Faire 3 à 5 fois



# Prévoir mon retour à domicile

## COORDONNÉES DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ ASSURANT LE SUIVI

► **Service hospitalier** .....

.....

► **Anesthésiste réanimateur** .....

.....

► **Chirurgien** .....

.....

► **Médecin traitant** .....

.....

► **Kinésithérapeute** .....

.....

► **Infirmier(ère) libéral(e)** .....

.....









Rendez-vous sur le site

**Agir Thrombose**

[www.agir-thrombose.fr](http://www.agir-thrombose.fr)

Pour plus d'information  
sur la **THROMBOSE**

**ARTÉRIELLE et VEINEUSE**