

# INFORMATION SUR LA RÉADAPTATION APRÈS L'ARTHROSCOPIE DU GENOU

## FEUILLET D'ENSEIGNEMENT À L'USAGER

### INFORMATION RELATIVE AUX CONSEILS ET EXERCICES

Le service de physiothérapie de l'Hôpital de Saint-Eustache a conçu une vidéo à l'intention de la clientèle qui subit une arthroscopie du genou. Cette vidéo de 8 minutes contient les informations visant une gestion autonome des symptômes post-chirurgicaux, des explications pour des déplacements sécuritaires ainsi que des démonstrations des exercices à débiter dès le lendemain de votre chirurgie. Nous vous invitons à la visionner en inscrivant le lien suivant dans la barre d'adresse de votre navigateur internet ou en utilisant le code QR :

<https://youtu.be/w3Ea5YcJu3o>



### Résumé des conseils :

- La mise en charge ou appui sur votre membre inférieur opéré est habituellement autorisé selon tolérance, mais si le chirurgien orthopédiste vous donne d'autres indications, il est important de les suivre.
- Utilisez une canne pour vous aider dans vos déplacements. Voir la vidéo pour la technique d'utilisation et l'ajustement de la hauteur.
- Pour vous aider à contrôler la douleur, prenez votre médication selon la prescription, appliquez de la glace régulièrement sur les zones douloureuses pour une durée de 15 à 20 minutes et ajustez l'intensité de vos exercices et activités afin de limiter la période de douleur post-effort à 2 heures. Il est aussi recommandé d'élever votre membre inférieur et de vous reposer.
- Si vous avez subi une **suture méniscale**, il est contre-indiqué de plier votre genou plus de 90 degrés pour une période que le chirurgien orthopédiste vous spécifiera. Il est important d'ajuster vos exercices et activités en conséquence.
- Débutez le programme d'exercices dès le lendemain de la chirurgie à raison de 10 répétitions chacun à effectuer 3 fois par jour. Si un exercice engendre trop de difficulté ou de douleur ou si vous êtes incertain qu'il s'applique à votre condition, il est recommandé de le cesser.
- Retournez à vos activités de façon progressive.
- Bien que la majorité de la clientèle qui subit une arthroscopie du genou récupère sa pleine fonction à l'aide de ces conseils et exercices généraux, ces derniers ne remplacent pas une évaluation complète par un professionnel habilité à le faire.

# INFORMATIONS RELATIVES AUX EXERCICES À DÉBUTER LE LENDEMAIN DE LA CHIRURGIE

Conseils aux escaliers	
 <p>Pour monter les escaliers, utilisez la jambe saine en premier avec une canne si nécessaire.</p>	 <p>Pour descendre les escaliers, utilisez la jambe opérée en premier avec une canne si nécessaire.</p>
À débiter dès le lendemain de l'opération	
 <p>Écrasez le genou contre le matelas en contractant la cuisse et en tirant les orteils vers vous.</p>	 <p>Une serviette roulée sous la cheville, écrasez le genou vers le matelas en contractant la cuisse et en tirant les orteils vers vous.</p>
 <p>Une serviette roulée sous le genou, décollez le talon en gardant le genou écrasé contre la serviette.</p>	 <p>À l'aide d'une serviette ou des mains, pliez le genou en glissant le talon sur le matelas. Ne dépassez pas 90 degrés dans le cas d'une <b>suture méniscale</b> dans la période de contre-indication.</p>
 <p>À l'aide de la jambe saine croisée devant la jambe opérée, pliez le genou en glissant le pied au sol vers l'arrière. Ne dépassez pas 90 degrés dans le cas d'une <b>suture méniscale</b> dans la période de contre-indication.</p>	 <p>Étendez le genou en contractant la cuisse et en tirant les orteils vers vous.</p>
À débiter 5 jours après la chirurgie <b>SEULEMENT</b> si vous n'avez pas subi de suture méniscale	
 <p>Avec un appui ou un miroir devant vous, pliez les genoux en vous assurant qu'ils demeurent alignés avec le milieu de votre pied et qu'ils ne dépassent pas vos orteils.</p>	 <p>Tenez votre équilibre avec un pied en avant de l'autre puis progressez à l'étape suivante :</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Tenez votre équilibre sur la jambe opérée.</p>

© Images de Physiotec

**Info santé : 811**  
**Bon séjour parmi nous et bonne convalescence!**  
[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

Hôpital de Saint-Eustache – Service de physiothérapie  
 450 473-6811 poste 42292