

**Vous êtes l'acteur principal de votre prise en charge.
La mobilisation est votre meilleure alliée pour récupérer
une autonomie rapide après votre chirurgie.**



DOULEUR



- Prenez **les antalgiques** de façon systématique dès la sortie de la clinique comme prescrit sur l'ordonnance (minimum 3 fois/jr), n'attendez pas que la douleur devienne intense pour les prendre puis adaptez les prises en fonction de vos douleurs. Une douleur non calmée va limiter vos mobilisations.



- Appliquez de **la glace** sur vos temps de repos pendant 20 min (Protéger la glace avec un linge et ne pas appliquer directement sur la peau). La glace permet de soulager la douleur et de limiter l'apparition d'œdème.

MOBILISATION



- Mobilisez-vous régulièrement et de manière sécurisée avec les béquilles dans un premier temps. **Attention au risque de chute** (tapis, fils, sol humide...). La marche est une bonne rééducation. La nuit, pensez à allumer la lumière pour vous lever et ne vous déplacez jamais dans le noir.

- Pour vous lever, tendez votre jambe opérée, prenez appui sur vos mains et sur votre jambe saine puis levez-vous.



- Si vous avez des **escaliers**, aidez-vous des rampes et montez toujours avec la jambe non opérée en premier et lorsque vous descendez, mettez votre jambe opérée devant. Pour vous en rappeler : « *Je monte au paradis avec la bonne jambe et je descends en enfer avec la mauvaise jambe* »

- Programmez avec votre **kinésithérapeute** des séances régulières et répétez les exercices kiné à domicile pour améliorer votre rééducation et votre récupération.



- Vous pouvez **entrer et sortir du lit** à droite ou à gauche indépendamment du côté opéré. Vous pouvez dormir sur le côté, même du côté opéré, à condition d'être confortable.

- Ne placez pas d'oreiller sous le genou opéré ce qui limiterait votre récupération et votre mobilité.



- Vous pouvez vous **doucher** en prenant toutes les précautions pour éviter une chute sur sol humide. Le pansement est hermétique, prenez soin tout de même de ne pas trop le tremper et essuyez-le bien en tamponnant. Ne pas prendre de bain jusqu'à cicatrisation complète (1 mois minimum). Idem pour les baignades en mer ou en piscine.
- Privilégiez la position assise dans un premier temps pour vous habiller. Habillez toujours la jambe opérée en premier et déshabillez-la en dernier.
- Portez vos **bas de contention** (6 semaines) pendant la journée. Vous pouvez les enlever la nuit.



- **La reprise de la conduite** en toute sécurité peut être envisagée quand votre mobilisation le permet et que votre douleur est maîtrisée. Si vous êtes opéré(e) du côté gauche, et en possession d'un véhicule à transmission automatique, la reprise de la conduite peut se faire quelques jours après votre intervention, dès lors que vos transferts et montée/descente de voiture sont fluides.



- **La reprise du sport** sera possible quand vous aurez retrouvé une mobilité satisfaisante, sans douleur et que celui-ci se fera de manière sécurisée pour éviter tout risque de chute. Nous vous conseillons d'attendre le premier contrôle avec votre chirurgien.

SOINS INFIRMIERS



- Contacter l'infirmière pour la réfection de votre pansement et vos injections d'anticoagulants pour éviter les phlébites.
- Ne pas s'inquiéter d'un **œdème** et/ou d'un **hématome** secondaire à la chirurgie pouvant persister quelques semaines à condition que cela ne soit pas douloureux, non collecté, et limitant vos mobilisations. L'infirmière à domicile peut vous conseiller et vous rassurer.

ALIMENTATION



- Préconisez une hygiène alimentaire équilibrée et une bonne hydratation afin de favoriser un transit régulier. Si vous avez tendance à être constipé(e), privilégiez une alimentation riche en fibres (fruits, légumes, jus de pruneaux...).