

Bien vivre

avec votre
prothèse de genou



Sommaire

Ces dernières années, la prothèse de genou a beaucoup évolué, dans sa forme et les matériaux utilisés. Elle vous apporte mobilité, stabilité du genou et supprime la douleur. Contrairement à ce que beaucoup peuvent penser, l'opération n'enlève pas complètement l'articulation du genou en la remplaçant par une charnière, mais consiste à enlever seulement le cartilage usé. Actuellement en France, plus de 50 000 prothèses de genou sont posées chaque année. Dans la majorité des cas, la douleur disparaît et d'excellents résultats fonctionnels sont obtenus en quelques mois. Votre cas a nécessité la pose d'une prothèse de genou, vous vous posez des questions, ce livret est là pour vous aider à y répondre.

Le genou :	page 3
La prothèse :	page 5
Après l'intervention :	page 6
Reprendre votre autonomie :	page 9
Sans les cannes :	page 13

Le genou



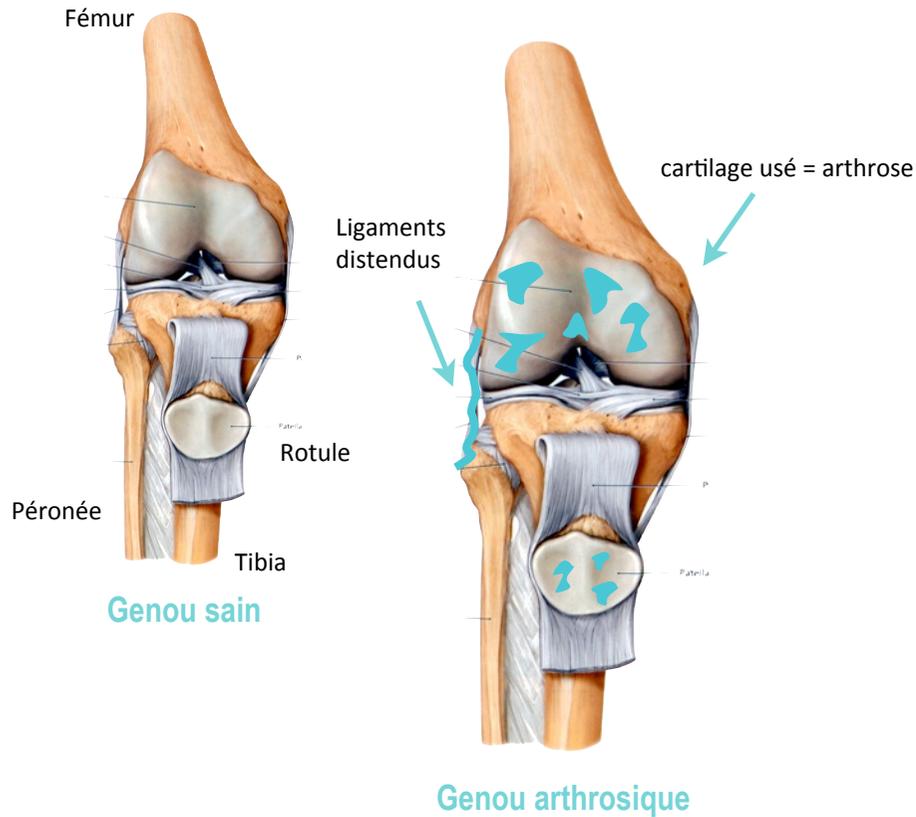
Pourquoi renforcer ces muscles ?

Tous ces muscles sont tutelles à la stabilité du genou et à sa mobilité.

Leur réentraînement :

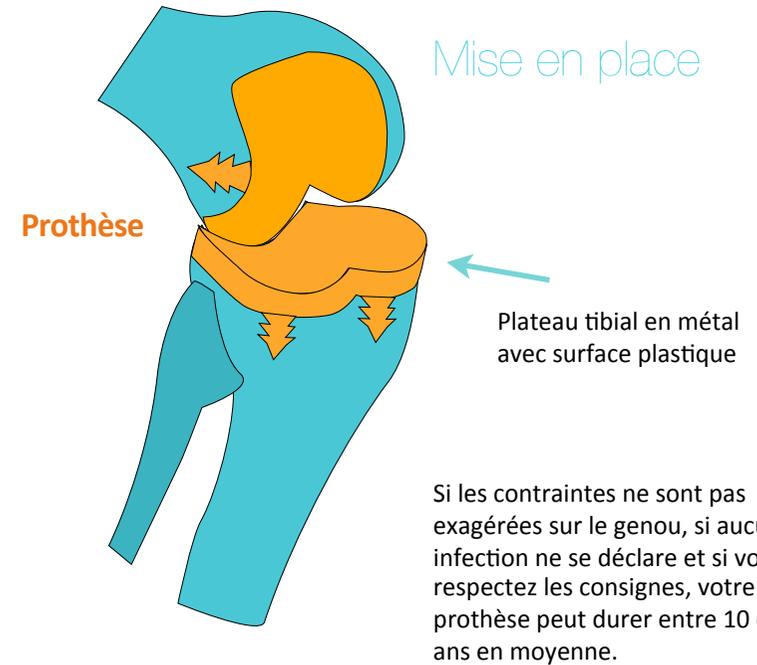
- diminue les contraintes s'exerçant sur les ligaments du genou
- diminue les risques de luxation de la prothèse
- diminue les risques de descellement de la prothèse
- améliore la durée de vie de la prothèse en équilibrant les forces s'exerçant sur celle-ci
- améliore le contrôle de votre genou, prothétique, vous permettra de remarcher.

Pathologies du genou



L'arthrose est l'usure du cartilage articulaire, c'est à dire la première cause de pose de prothèse du genou. Lors de l'intervention, le chirurgien va ôter le cartilage malade et le remplacer par une structure en métal et plastique, vissée dans l'os.

La prothèse de genou



Quelques astuces, pour faciliter votre retour

- Faites, ou faites faire des repas à l'avance, que vous pourrez congeler et réchauffer plus tard (pensez que vous aurez deux cannes lors de vos déplacements).
- Déplacez la vaisselle que vous utiliserez quotidiennement dans un endroit à votre hauteur, facilement accessibles, car vous aurez des difficultés à vous pencher et à vous accroupir les six premières semaines qui suivent l'intervention.
- Enlevez les petits tapis, les fils électriques qui traînent, car vous risquerez de tomber.
- Mesurez la hauteur de votre lit et communiquez la à votre masseur kinésithérapeute. Il vous dira s'il doit être surélevé ou pas et si oui, vous donnera des astuces (ajouter un matelas fin, ajouter des cales sous les pieds du lit...)

Après l'intervention

Pour prévenir le risque de phlébite

Dormez avec la jambe légèrement surélevée

Durant l'hospitalisation, il est conseillé de dormir sur le dos, avec le lit en légère déclive (environ 15°).

Ne mettez pas de coussin sous le genou opéré et ne tournez pas le genou opéré vers l'extérieur ; cette position jambe tendue peut provoquer au début une douleur derrière le genou, mais celle-ci s'estompera progressivement au fur et à mesure que vous gagnerez en extension.

Ce mois est décisif pour la récupération de l'extension de votre genou, alors courage...

Ne vous levez surtout pas sans l'autorisation de votre masseur-kinésithérapeute, vous risqueriez de vous faire mal !

Faites l'exercice suivant :

Mouvement du pied : en gardant votre jambe tendue, tendez le pied, puis relevez la pointe du pied. Ce mouvement favorise le retour veineux, l'évacuation de l'hématome et diminue le risque de phlébite.

Faites dix mouvements du pied toutes les heures.



Portez vos bas de contention qui permettent de diminuer le risque de phlébite.

Pour muscler votre genou

Au lit, couché sur le dos.

Suite à l'intervention et à l'alitement, vos muscles se sont affaiblis, car lorsque les muscles ne travaillent pas, ils perdent rapidement leur force (c'est pourquoi vous sentez votre jambe lourde). Pour récupérer cette force et marcher correctement, sans douleur, nous vous conseillons de faire ces exercices tous les jours, plusieurs fois par jour.

Quelques conseils pour les exercices

Ces exercices vous seront enseignés dans les jours qui suivent l'intervention, continuez -les pendant toute la durée de prescription des cannes anglaises.

Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices, mais respirez pour diminuer le risque de crampe !

Pour que les exercices soient efficaces, il est conseillé de maintenir la contraction 6 secondes puis relâcher vos muscles 6 secondes. Prenez le temps de vous reposer après chaque série.

Quelques exercices, au lit, couché sur le dos

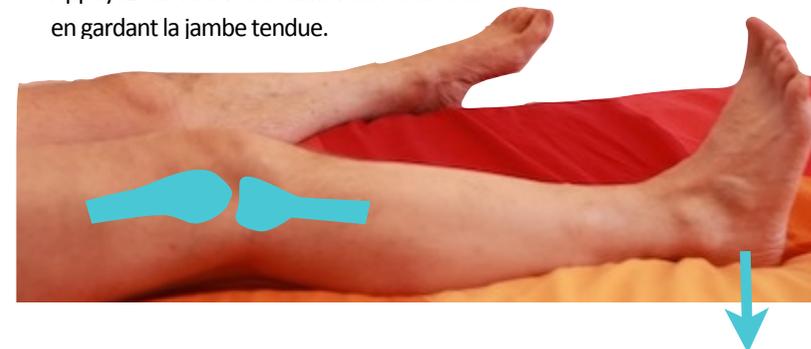
Contraction des quadriceps

Contractez votre cuisse et pressez l'arrière de votre genou contre le lit, tout en ramenant le pied vers vous.



Travaillez les muscles ischio-jambiers

Appuyez l'arrière votre talon vers le bas tout en gardant la jambe tendue.



Pliez le genou

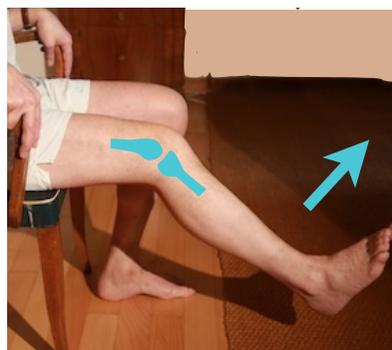
Pliez votre genou en faisant glisser votre talon sur le matelas, allez le plus loin possible en respectant votre douleur. Gardez la jambe pliée six secondes, puis tendez la jambe à nouveau et maintenez-la six secondes. Répétez ce mouvement dix fois de suite.



Tendez la jambe



Pliez le genou



Ces mêmes exercices peuvent être faits assis dans votre fauteuil.

Pour diminuer la douleur et l'inflammation

Glacez votre genou

Après les exercices glacez votre genou et n'hésitez pas à le glacer encore plusieurs fois par jour, lorsque vous en ressentez le besoin. A la maison, placez des glaçons dans un sac en plastique étanche, mettez le tout dans une serviette humide et posez-le sur votre genou. Astuce : achetez un sac de petits surgelés : à la sortie du congélateur, dans une serviette humide et posez-le sur votre genou ! Vous pouvez le réutiliser autant vous le désirez, mais ne mangez pas les petits pois !



Reprendre votre autonomie

A la sortie de l'hôpital vous serez autonome avec vos cannes.

Pour ne pas risquer de tomber, utilisez vos cannes pendant toute la durée indiquée, même si vous pouvez appuyer franchement sur votre genou.

Avant de vous lever du lit, pensez à mettre vos bas de contention afin d'éviter que la jambe ne "gonfle" lorsque vous êtes debout. Ils doivent être portés pendant toute la durée prescrite.

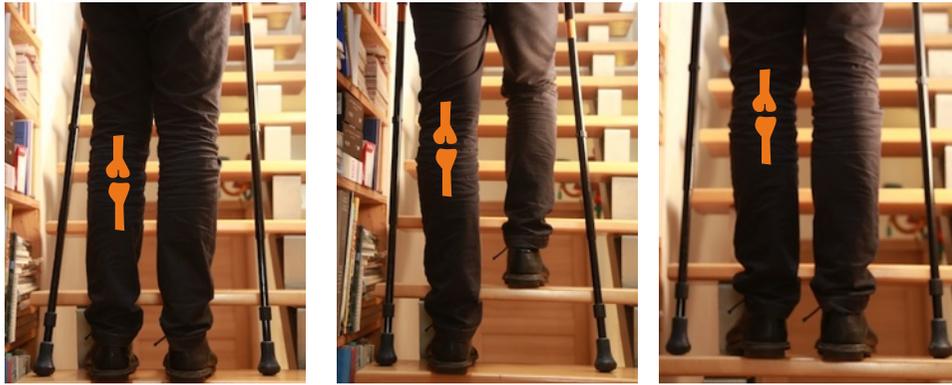
Continuez à faire les exercices que vous avez appris à l'hôpital, vous vous portez de mieux en mieux.

Marcher avec des cannes anglaises



Avancez les cannes, puis la jambe opérée entre les cannes ; ramenez l'autre jambe devant l'opérée et ainsi de suite...

Monter les escaliers sans l'aide de la rampe



Montez votre jambe saine, puis la jambe opérée, montez les cannes en dernier.

Descendre les escaliers



Descendez les cannes en premier, puis la jambe opérée, puis votre jambe saine en dernier.

Monter les escaliers avec l'aide de la rampe



Même principe que précédemment, mais n'oubliez pas de prendre les deux cannes !

S'asseoir avec les cannes

Il est préférable de s'asseoir dans un fauteuil qui n'est pas trop bas, avec de bons accoudoirs. Reculez jusqu'à ce que vos genoux touchent le fauteuil, penchez-vous vers l'avant, attrapez les accoudoirs du fauteuil et asseyez-vous doucement.



Dans votre fauteuil



Asseyez-vous comme d'habitude. lorsque vous sentez que votre jambe est lourde ou gonflée, placez-la en déclive à 15° environ. Pensez à mettre en posture d'extension votre

genou environ trois fois cinq minutes dans la journée.

Changez fréquemment de position dans la journée et bougez, ne restez pas toujours assis.

Aux toilettes, dans la douche

Utilisez un réhausse siège de WC et /ou des barres fixées au mur pour vous aider à vous assoir.

Etudiez bien la position des barres avant leur installation et ne les posez pas trop bas, ni trop près des WC, car pour se lever, il faut se pencher en avant.

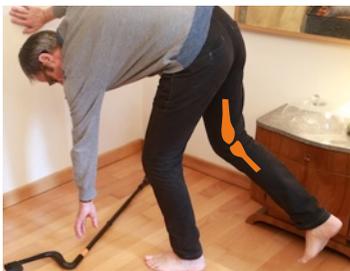
Dans la douche, ou devant le lavabo, asseyez-vous afin d'économiser votre prothèse.



La conduite

Ne conduisez pas tant que vous marcherez avec les cannes (c'est à dire les deux premiers mois environ), sinon en cas d'accident vous ne seriez pas couvert par votre assurance.

Vous pouvez monter en voiture en tant que passager ; sur des longs trajets, profitez-en pour étendre votre jambe.



Pour se baisser

Si vous devez vous baisser avec des cannes, mettez-vous sur la bonne jambe et faites balancier, en prenant appui avec votre main sur quelque chose de bien stable (table, mur...)

Les relations sexuelles

Tout est permis, en respectant les mouvements contre-indiqués. N'hésitez pas à questionner votre kinésithérapeute.



Ménage, bricolage

Après l'opération, tant que vous avez des cannes, il est déconseillé de passer l'aspirateur, jardiner, bricoler, ou de faire toute activité vous obligeant à lâcher les cannes.

Sans les cannes !

Après avis du chirurgien, vous pourrez marcher sans cannes

Ménage, bricolage, toilette

Si possible, évitez de travailler debout

Ne faites pas debout ce que vous pouvez faire assis !

- repassage
- vaisselle
- bricolage sur un établi
- toilette au lavabo
- rasage, douche... doucement.

Si vous devez vous baisser sans les cannes

Mettez un genou à terre, en prenant appui sur le côté non opéré.

Ou faites comme décrit précédemment.



Et le sport ?



Pratiquer une activité physique (ménage, jardinage, sport) au minimum 20 mn trois fois par semaine diminue le mauvais cholestérol, la tension artérielle, lutte contre l'obésité, les problèmes cardiaques, l'ostéoporose, la dépression, l'anxiété...

Si vous n'avez jamais pratiqué de sport, il est déconseillé de débiter une nouvelle activité sportive.

En revanche, si vous pratiquiez déjà un sport, demandez conseil à votre chirurgien ou kinésithérapeute qui vous informeront quant à la poursuite de ce sport.

Quels sport ?

La liste ci-dessous est indicative, dans tous les cas évitez la pratique intensive de sport.

Sports autorisés :

marche, natation, tir

Sports autorisés si expérience :

vélo, ski de fond, patin à glace, randonnée, canoë, équitation...

Sports déconseillés :

les sports à risque de choc, torsion du genou, port de charge lourde : jogging, football, haltérophilie...

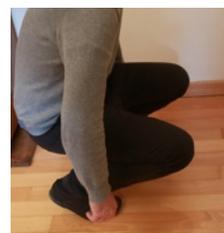
Pour la danse, demandez conseil à votre kinésithérapeute car certaines danses sont autorisées (valse, marche...)



Il est déconseillé de porter des charges lourdes. Si vous devez le faire, portez-les du côté opéré.



A long terme, évitez de prendre du poids.



Ne forcez pas en flexion au delà de 110°



N'abusez pas des escaliers, montez-les uniquement si nécessaire.

Les mouvements contre-indiqués

Pour en pas desceller la prothèse, la luxer, ni entraîner une usure prématurée de celle-ci, il est déconseillé :



Evitez la position à genoux



Evitez les activités à fortes contraintes articulaires, à risque de chute et la station debout prolongée.



Evitez les mouvements de torsion sur le genou opéré



Attention à ne pas trop charger le chariot au supermarché : en vous retournant dans les rayons, vous risquez la torsion.



Evitez de bêcher du côté opéré car ceci augmente les contraintes sur la prothèse.

Surveillez votre santé

- Faites couper vos ongles par un pédicure podologue pour éviter tout risque de d'infection.
- Signalez toute anomalie apparaissant sur votre genou (rougeur, chaleur, gonflement, douleur...).
- Surveillez et faites traiter toute infection, même anodine à vos yeux (dentaire, urinaire, pulmonaire, intestinale, gynécologique, ongle, incarné...) même des années après l'intervention, car mal soignée elle risquerait de se propager à la prothèse.
- Ne négligez pas les contrôles de cotre prothèse proposés par votre chirurgie, même si vous pensez que tout est normal et que vous n'avez aucune douleur.
- Mettez vos pas de contention lorsque vous faites de longs voyages assis (avion, bus...) afin de réduire le risque de phlébite.
- Si possible, utilisez des semelles amortissant les chocs pendant vos déplacements à pied et les activités sportives, afin de diminuer les vibrations de la prothèse.
- Surveillez votre poids.

Conclusion

Actuellement la prothèse de genou a beaucoup évolué, elle donne de très bons résultats fonctionnels et fait complètement disparaître la douleur dans la majorité des cas.

Elle améliore beaucoup la qualité de vie, en particulier lorsque la douleur litait considérablement votre périmètre de marche et les amplitudes de votre genou.

Malgré tout, elle reste un implant artificiel, qui, comme toute pièce mécanique est soumise à l'usure, alors, ménagez-là.

Bon courage, vous ne tarderez pas à oublier votre prothèse, mais n'oubliez pas les quelques conseils de ce livret.

Etant donné la multitude de prothèses existantes et de motifs différents qui conduisent à poser une prothèse de genou, les explications de ce livret restent générales.

Ce livret a été rédigé par Fausto Lanzeroti, étudiant 3ème année de masso-kinésithérapie à l'école de Nancy, en vue du l'obtention du diplôme d'état. CSMK référent : Bernard Petitdant.