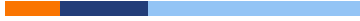




Guide pour la chirurgie orthopédique du genou





Bonjour,

Nous vous recommandons de le lire attentivement. Votre accompagnateur et/ou votre famille peut aussi le lire avec vous.

Être bien informé aide à être mieux préparé et réduit le stress relié à la chirurgie.

Ce document a été créé par l'équipe de chirurgie orthopédique, avec la collaboration de patients partenaires. Chacune des étapes est importante pour que votre récupération se fasse le plus rapidement possible. Nous suivons les recommandations de la récupération accélérée après chirurgie (RAAC).

Ce livret vous appartient. N'hésitez pas à y écrire vos notes, vos questions, des numéros de téléphone ou toute autre information qui vous semble importante.

Vous pouvez aussi le consulter en ligne: <https://www.hgj.ca/soins-et-services/chirurgie/chirurgie-orthopedique/>

Veuillez apporter ce livret avec vous le jour de votre chirurgie

N'hésitez pas à poser vos questions.

Votre participation est importante pendant votre séjour parmi nous!

Veuillez noter que le genre masculin sera utilisé pour alléger le texte.

- Votre équipe de soins

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières.....	3
Introduction.....	4
Votre chirurgie.....	4
Engagement moral.....	5
Comment se préparer pour la chirurgie.....	6
La journée avant la chirurgie.....	14
Le matin de la chirurgie, à la maison.....	16
Le jour de la chirurgie.....	16
Après la chirurgie – salle de réveil.....	18
Après la chirurgie – chirurgie d'un jour.....	19
Jour 0 après la chirurgie avec séjour.....	20
Jour 1 après la chirurgie avec séjour.....	20
Le jour de votre congé.....	22
À la maison.....	22
La vie après un remplacement.....	25
Surveillance.....	25
Informations générales.....	26
Aidez-nous à vous aider.....	27
Notes.....	28
Références.....	29

Avis de non-responsabilité

Le présent document contient de l'information générale, à titre informatif seulement et ne doit pas être interprété comme un avis médical ou un avis de tout autre professionnel de la santé. Les renseignements fournis dans ce document ne doivent en aucun cas être considérés ou reçus comme une alternative à un conseil d'un professionnel de la santé, ni servir à traiter une condition particulière.

Veuillez ne pas retarder une consultation avec un professionnel de la santé, négliger un avis d'un tel professionnel ou dévier d'un traitement prescrit par un tel professionnel. Pour toute question liée à l'information fournie dans ce document, veuillez consulter un professionnel de la santé.

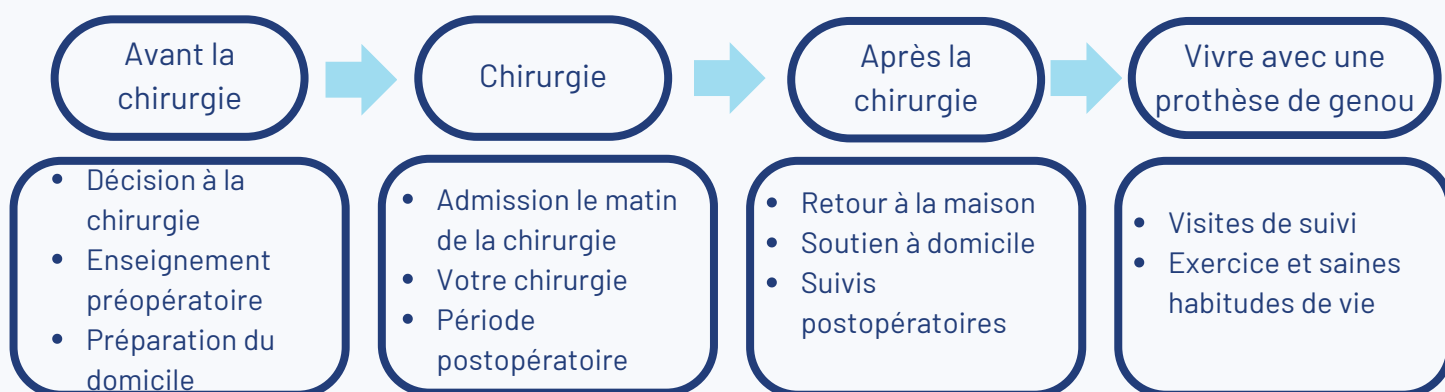
Si vous êtes malade ou en cas d'urgence, veuillez consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé ou vous présenter à l'urgence d'un centre hospitalier sans délai.

INTRODUCTION

Cheminement clinique

Lorsque vous viendrez à l'hôpital pour le remplacement de votre hanche, vous ferez partie d'un protocole appelé **Cheminement clinique**. Ce protocole vise à favoriser un rétablissement rapide et sécuritaire. Votre équipe de soins de santé a collaboré à la création de ce cheminement.

Les étapes à suivre sont décrites dans le graphique ci-dessous.

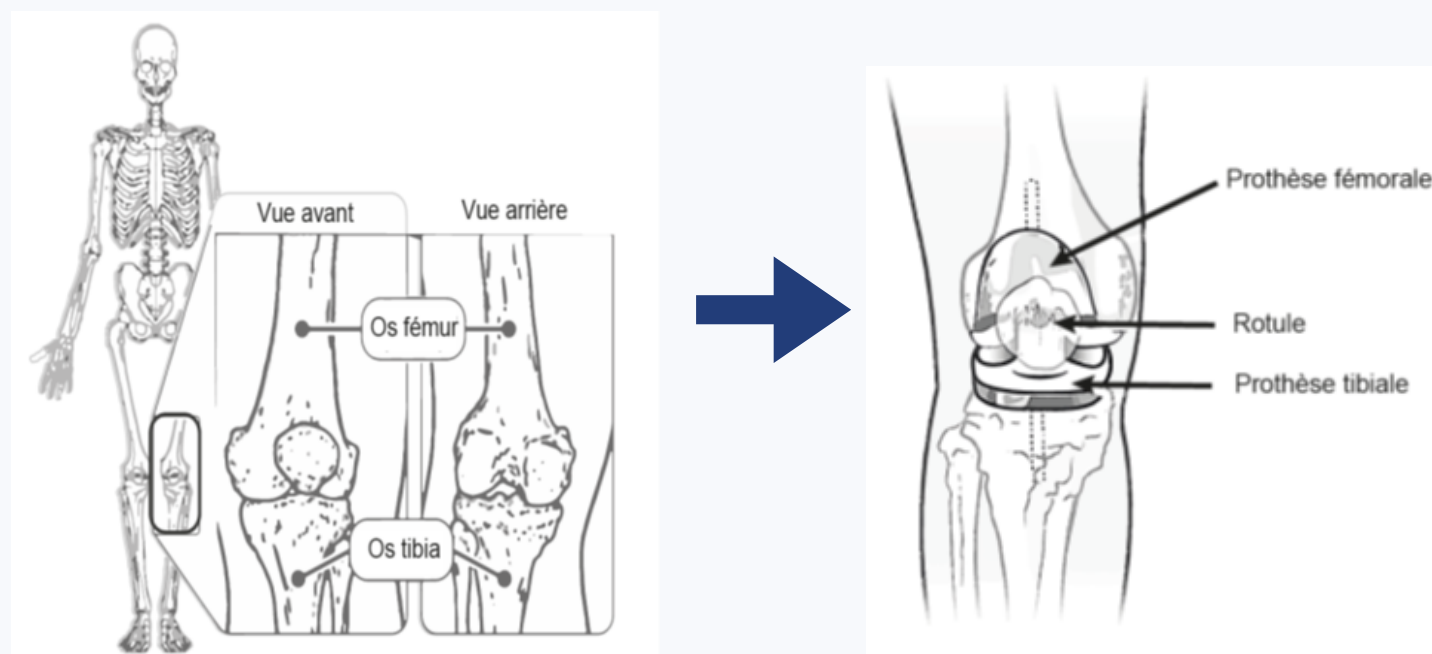


VOTRE CHIRURGIE

Un remplacement de genou est une chirurgie importante. Votre chirurgien remplacera les os endommagés par une prothèse. Une incision sera faite sur le devant de votre genou.

Le but de la chirurgie est de diminuer la douleur, augmenter votre mobilité et améliorer votre qualité de vie.

L'articulation du genou fonctionne comme une charnière. L'os de la cuisse, appelé fémur, situé dans le haut de la jambe, est attaché à l'os du mollet, appelé tibia, situé dans le bas de la jambe. L'articulation du genou permet à l'os du mollet de bouger de l'avant à l'arrière sur l'os de la cuisse pour vous permettre de plier et déplier la jambe.



INTRODUCTION

Chirurgie d'un jour ou chirurgie avec un court séjour

Lors de votre rencontre avec votre chirurgien, celui-ci évalue si vous nécessitez une courte hospitalisation ou vous pourrez quitter le même jour après votre chirurgie. La préparation à la chirurgie est la même pour les 2 types de trajectoire.

Chirurgie d'un jour

- Dès votre retour de la salle d'opération vous pourrez commencer à manger.
- De 3 à 4 heures après votre chirurgie, une infirmière va vous aider à faire votre premier lever et une physiothérapeute va ensuite évaluer votre condition et vous expliquer les exercices à faire.
- Lorsque votre état vous le permettra, selon l'évaluation de l'infirmière et de la physiothérapeute, vous pourrez quitter l'hôpital.

Hospitalisation

Le déroulement va ressembler à celui de chirurgie d'un jour, mais il durera de 24 à 48 heures, selon l'évaluation des membres de l'équipe de soin.

ENGAGEMENT MORAL

La décision de subir une chirurgie demande un engagement important de votre part ainsi que de votre entourage. Une responsabilisation de votre part est nécessaire.

En gardant ceci en tête, nous vous encourageons à lire les énoncés suivants et à accepter de vous impliquer au meilleur de vos capacités.

Je comprends et j'accepte qu'avant ma chirurgie:

- ☐ Je prendrai les arrangements nécessaires à un retour à domicile sécuritaire en suivant les conseils et recommandations inclus dans ce livret d'information.
- ☐ Je lirai le matériel éducatif reçu et consulterai le site web pour plus d'informations.

Je comprends et j'accepte que pendant mon hospitalisation:

- ☐ Je suivrai les directives de l'équipe soignante : médecin, infirmières, professionnels de la santé.
- ☐ Je participerai activement et rapidement à mon programme de soins et à ma réadaptation: auto soins, exercices, transferts, marche, etc.

Je comprends et j'accepte qu'après mon hospitalisation:

- ☐ Je suivrai les traitements suggérés et irai à tous les rendez-vous, dans les délais prescrits.
- ☐ Je prendrai une part active à ma réadaptation en faisant les exercices prescrits à domicile.
- ☐ Les services externes de réadaptation me seront offerts jusqu'à ce que ma condition soit fonctionnelle ou jusqu'à ce que le professionnel juge pertinent de me voir. La suite de ma réadaptation deviendra ensuite de ma responsabilité.

COMMENT SE PRÉPARER POUR LA CHIRURGIE

La préparation est la clé pour être fin prêt pour votre chirurgie.

Trouvez un «coach»

Identifiez et demandez à un proche de devenir votre «coach» afin de vous soutenir. Ce «coach» peut être votre conjoint (e), un membre de votre famille ou un ami (e).

Un «coach» vous:

- motive et vous apporte un soutien physique et émotionnel;
- accompagne à tous vos rendez-vous avant et après la chirurgie;
- aide à organiser votre domicile et faire les préparatifs nécessaires pour après votre chirurgie;
- encourage à faire les exercices recommandés;
- reconduit à l'hôpital le jour de votre chirurgie et vous raccompagne à la maison lors de votre congé;
- aide à la maison après votre chirurgie (faire les courses, préparer des repas, faire l'épicerie, cuisiner, faire la lessive et nettoyer la maison) pour quelques semaines après la chirurgie.

Soutien à domicile

Si vous êtes un proche aidant, planifiez de l'aide supplémentaire à la maison après votre chirurgie.

Cette étape est importante et doit être faite avant votre admission à l'hôpital pour votre chirurgie.

Cessez de fumer/vapotez et réduisez la consommation d'alcool

Cessez de fumer/vapoter au moins 4 semaines avant votre chirurgie.

L'usage du tabac a des impacts sur la guérison de votre incision et augmente les risques de complications pulmonaires après la chirurgie. Il n'est jamais trop tard pour arrêter!

Il est aussi recommandé de diminuer la consommation d'alcool.

IMPORTANT: ne pas boire d'alcool **24 heures** avant la chirurgie.

Planifiez le retour à la maison

Organisez votre transport pour le retour à la maison à l'avance. Planifiez quitter l'hôpital le lendemain matin de votre chirurgie.

Préparez des repas et les congeler

Demandez de l'aide à de la famille ou à des amis pour la préparation des repas.

Pensez à commander des repas nutritifs déjà préparés ou faire votre épicerie en ligne et faites-la livrer.

COMMENT SE PRÉPARER POUR LA CHIRURGIE

Préparez le domicile pour le retour à la maison

Assurez-vous que votre domicile soit prêt pour le retour à la maison après la chirurgie.

Certaines tâches, comme la préparation des repas, faire le lavage, prendre la douche, faire le ménage, peuvent être difficiles, surtout au début.

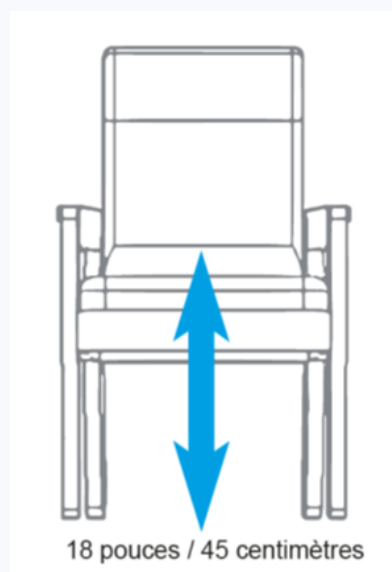
Ranger tout ce qui encombre les pièces, les planchers et les espaces de circulation (petits tapis, objets, meubles et cordons électriques).

Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour des meubles pour vous permettre de vous déplacer facilement avec votre aide à la marche (exemple: marchette).

Si votre maison a plus d'un étage, aménagez un espace de vie à l'étage principal.

Placez les articles que vous utilisez souvent sur le comptoir pour éviter d'avoir à vous pencher.

Assurez-vous d'avoir des chaises avec des appuie-bras pour vous aider à vous lever ou à vous asseoir. Une hauteur d'assise de plus de 45 centimètres (18 pouces) est préférable.



Gestion du stress

Subir une chirurgie peut causer un stress à votre corps. Le stress a des impacts sur votre santé et votre humeur.

Envisagez pratiquer des techniques de relaxation pour vous calmer et vous relaxer (pensée positive, exercices de relaxation, exercices de pleine conscience, écouter de la musique, distraction).

COMMENT SE PRÉPARER POUR LA CHIRURGIE

Ayez une bonne alimentation nutritive

Assurez-vous d'avoir une bonne alimentation avant votre chirurgie.

Prenez des aliments à haute teneur en protéines à tous les repas et des collations tous les jours, au moins 2 semaines avant votre chirurgie.

Protéines	Portion	Idées
Viande, poisson, fruits de mer	30g 1/4 tasse	À ajouter dans les soupes, quiches, omelettes.
Oeufs	1 gros ou 2 blancs	À ajouter dans les salades ou des quiches.
Fromage	30g	À ajouter dans les sauces, soupes, salades, omelettes, légumes, sandwiches et hamburgers.
Fromage cottage or ricotta	1/4 tasse	À ajouter avec des fruits, desserts ou salades.
Noix et graines	1/4 tasse	À manger comme collation.
Beurre d'arachides	30 ml	À ajouter dans les smoothies ou en tartinade.
Légumineuses	1/2 tasse	À ajouter dans les soupes et les salades.
Yogourt grec	175 g	À manger comme collation, au déjeuner ou dans les smoothies.
Tofu	50-100g	À ajouter dans les soupes, trempettes, smoothies et desserts.
Lait et yogourt	1/2 tasse	À consommer ou à ajouter dans les smoothies.
Lait en poudre/protéine en poudre	1/4 tasse	À ajouter dans les smoothies, pouding, soupes, sauces, yogourt.

Préparer des sacs de glace pour le contrôle de la douleur

Le contrôle de la douleur est un élément très important pour votre récupération et votre réadaptation.

Assurez-vous d'avoir des sacs de glace faits maison ou des sacs de glace en gel.

Un sac de glace peut être préparé de plusieurs façons.

- Mettez des sacs de petits légumes congelés dans un sac Ziploc®.
- Préparation maison : mélangez 1/4 tasse d'alcool 70% avec 3/4 de tasse d'eau dans un grand sac Ziploc® (il est important de ne pas trop remplir le sac). Fermez le sac et congelez pour 5 minutes avant l'utilisation.

COMMENT SE PRÉPARER POUR LA CHIRURGIE

Se procurer l'équipement adapté nécessaire

L'utilisation d'équipement adapté facilite la récupération et aide à la réalisation des activités de la vie quotidienne.

Ces équipements sont disponibles dans les magasins de fournitures médicales ou dans les pharmacies. Ces équipements ne sont pas prêtés par votre CLSC.

Il est de **votre responsabilité** de vous procurer les équipements nécessaires **AVANT** votre chirurgie.



Marchette à roulettes
avec skis

☐

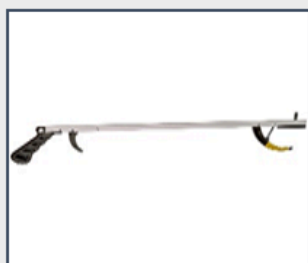
Banc de bain/douche

☐

Plateau pour marchette

☐

Enfile-bas

☐

Pince à long manche

☐

Langue à long manche

☐

COMMENT SE PRÉPARER POUR LA CHIRURGIE

Clinique de préadmission

Avant votre chirurgie, vous aurez un rendez-vous à la clinique de pré-admission, pour vérifier votre état de santé, planifier vos soins et s'assurer que vous êtes prêt pour la chirurgie.

Apportez votre liste de médicaments et tous les documents concernant votre histoire de santé et de vos chirurgies antérieures.

Vous allez rencontrer:

- un médecin;
- un infirmier;
- un professionnel en physiothérapie
- un technicien en pharmacie;
- d'autres spécialistes, si nécessaire.

Les tests suivants seront effectués:

- une prise de sang;
- un électrocardiogramme;
- des radiographies (si nécessaire);
- au besoin, des examens supplémentaires.

Des informations vous sont données sur:

- le parcours de soins;
- les médicaments à prendre /à arrêter avant la chirurgie;
- la consommation d'aliments et de boisson;
- les indications sur la douche préopératoire;
 - On vous prescrira un savon antiseptique.
- les exercices à pratiquer avant chirurgie;
- les équipements adaptés nécessaires à obtenir.

COMMENT SE PRÉPARER POUR LA CHIRURGIE

Trajectoire du patient

Rencontre avec le chirurgien

Préparation pour la chirurgie

Avant la chirurgie

Rendez-vous à la Clinique de préadmission

Appel de confirmation de la chirurgie
La veille de la chirurgie

Le jour de la chirurgie

Arrivée à l'Unité Périoopératoire
2 heures avant la chirurgie

Chirurgie
Durée: +/- 2 heures

Transfert à la salle de réveil

Chirurgie d'un jour

Transfert à l'Unité Périoopératoire

Premier lever
3 heures après la chirurgie

Séance de physiothérapie
4 heures après la chirurgie

Enseignement postopératoire

Retour à la maison
La même journée

Chirurgie avec un court séjour

Transfert sur l'unité de soins

Sortir du lit et marcher
Le soir après la chirurgie

Séance de physiothérapie
Le lendemain matin de la chirurgie

Enseignement postopératoire

Retour à la maison
1-22 jours après la chirurgie

COMMENT SE PRÉPARER POUR LA CHIRURGIE

Exercices à faire avant la chirurgie

Débutez les exercices avant la chirurgie, dès que possible.

Faites les exercices avec chaque jambe, selon votre tolérance à la douleur. Répétez chaque exercice 10 fois.

Après votre chirurgie, un professionnel en physiothérapie vous donnera des exercices spécifiques selon votre chirurgie et votre condition.

Exercise	Instructions	Image
Pompage de la cheville	<ul style="list-style-type: none"> Couché sur le dos, placez vos jambes allongées et pointez le pied en haut et en bas. Répétez pour faire une action de pompage. 	
Contraction du muscle de la cuisse	<ul style="list-style-type: none"> Couché sur le dos, placez vos jambes allongées et placez une serviette pliée sous les talons. Serrez le muscle de la cuisse en poussant le genou vers la surface. Tenez la contraction 5 secondes et relâchez. 	
Extension du genou	<ul style="list-style-type: none"> Couché sur le dos, placez vos jambes allongées et placez une serviette roulée sous le genou. Poussez votre genou dans la serviette tout en soulevant le talon de la surface, le plus haut possible. Ne pas soulever le genou de la serviette. Tenez la contraction 5 secondes Relâchez pour retourner à la position de départ. 	
Extension du genou	<ul style="list-style-type: none"> Assis sur une chaise droite, soulevez le pied vers le haut pour allonger la jambe sans soulever la cuisse. Tenez la contraction 5 secondes et relâchez pour retourner à la position de départ. 	
Flexion du genou	<ul style="list-style-type: none"> Assis sur une chaise droite, pliez le genou le plus possible en amenant le talon vers l'arrière. Utilisez l'autre jambe pour vous aider. Pliez le genou pour sentir un étirement au niveau du genou et retournez à la position de départ. 	
Flexion de la hanche	<ul style="list-style-type: none"> Placez-vous debout face à un comptoir en appuyant les mains pour garder l'équilibre. Levez le genou vers le plus haut possible et relâchez pour retourner à la position de départ. Alternez avec l'autre jambe. 	

Vous recevrez un appel afin de valider avec vous les dernières étapes préparatoires et confirmer votre heure d'arrivée à l'hôpital.

Si vous n'avez pas reçu d'appel à 19:00 la veille de la chirurgie, veuillez appeler au 514-340-8222, poste 23888 ou 26390.

Date de la chirurgie: _____

Heure de la chirurgie: _____



Quoi apporter à l'hôpital

- ☐ Ce livret d'informations.
- ☐ Votre carte d'assurance-maladie et votre carte de l'Hôpital général juif.
- ☐ Votre liste de médicaments à jour.
- ☐ Les 4 dernières lectures de votre taux de sucre (dîner, souper, au coucher et le matin de la chirurgie)
- ☐ Des vêtements et des sous-vêtements confortables, faciles à enfiler.
- ☐ Une paire de chaussures fermées, à semelle antidérapante, facile à mettre.
Considérez une pointure de chaussure plus grande, car les pieds peuvent enfler après la chirurgie.
- ☐ Des articles de toilette (brosse à dents, dentifrice, déodorant).
- ☐ Canne ou marchette, identifiée à avec votre nom.



Si nécessaire:

- ☐ Lunettes, verres de contact, appareil auditif et prothèses dentaires. Apportez des contenants identifiés avec votre nom.
- ☐ Appareil CPAP.
- ☐ Appareil avec casque d'écoute pour votre divertissement (optionnel).

Veillez laisser tous vos bijoux, cartes de crédit et autres objets de valeur à la maison.

L'hôpital n'est pas tenu responsable des objets perdus ou volés.

Alimentation

Il se peut qu'on vous recommande de suivre une diète spéciale avant la chirurgie. Cette diète est planifiée pour chacun des patients afin de manger les bons aliments pour assurer une récupération plus rapide.

Soir avant la chirurgie

Vous pouvez boire n'importe quel liquide, voir la liste ci-dessous

À **minuit**, la veille de la chirurgie, **arrêtez de manger des aliments solides**

Matin avant la chirurgie

Vous pouvez boire, n'importe quel liquide, voir la liste ci-dessus, jusqu'à **2 heures** avant la chirurgie

Buvez SEULEMENT les breuvages ci-dessous svp.

Jus de pomme sans pulpe

Thé glacé ou limonade

Café ou thé sans lait, sans crème

Jus de canneberge

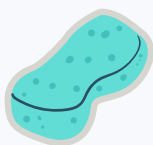
Eau

Hygiène

Suivez les étapes suivantes pour la douche du soir.



Nettoyez-vous le visage et les cheveux avec un savon ordinaire.



Prenez une douche avec le savon prescrit par votre chirurgien. Ce savon aide à tuer les germes qui causent des infections. Suivez les instructions données. Lavez toutes les parties du corps, sans oublier le nombril et les parties génitales.



Ne pas raser la région qui sera opérée.



Mettez des vêtements propres.
Enlever tous vos bijoux.



Ne mettez pas de lotion, de crème, de parfum, de vernis et ni de maquillage.

Hygiène

Prenez une deuxième douche et lavez-vous avec le savon prescrit.

Mettez des vêtements propres et confortables.

Si vous portez des verres de contact, portez plutôt vos lunettes.

Prenez vos médicaments comme recommandé lors de votre visite à la Clinique de préadmission.

LE JOUR DE LA CHIRURGIE

Vous devez vous présenter au **Pavillon KS1-1601**.

Après votre inscription, vous serez aidé pour la préparation finale pour votre chirurgie.

Vous allez devoir vous changer et mettre une jaquette d'hôpital.

L'infirmière:

- prendra une prise de sang et préparera la peau autour du genou, au besoin;
- complètera la liste de vérification préopératoire avec vous;
- s'assurera que vos effets personnels sont en sécurité (placés dans un casier ou remis à votre accompagnateur);
- vous offrira du soutien et répondra à vos questions.

Salle d'opération

Vous serez amené dans la salle d'opération sur une civière. Vous serez pris en charge par votre chirurgien, ses résidents ainsi que le personnel infirmier.

L'anesthésiste discutera avec vous de l'anesthésie, de la gestion de la douleur et pourra vous donner la médication nécessaire pour vous détendre.

Votre chirurgien travaille avec des instruments bruyants! Vous pouvez apporter votre propre musique (téléphone, radio portable, etc.) à condition de porter des écouteurs.

La durée de la chirurgie est environ de 2 heures.

Salle d'attente

Votre accompagnateur peut vous attendre au **KS1-1601 pendant votre chirurgie**.

Après la chirurgie, votre famille/ami(e) sera contacté par votre chirurgien, soit en personne, soit par téléphone.

APRÈS LA CHIRURGIE

Contrôle

La douleur est un phénomène **NORMAL** après une chirurgie.

Attendez-vous à ressentir de la douleur quand vous bougerez la jambe, sortirez du lit et marcherez. La douleur diminuera avec le repos.

On vous demandera d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10.

Le but est de maintenir le niveau de douleur en dessous de 4 sur 10.

N'attendez pas que la douleur soit trop forte pour dire que vous avez mal!



Le soulagement de la douleur est important, car il vous permettra de :

- bouger plus facilement;
- mieux manger et dormir;
- guérir plus rapidement;
- faire les choses qui sont importantes pour vous.

Les médicaments pour soulager votre douleur seront administrés soit :



Par la
bouche



Par une
veine

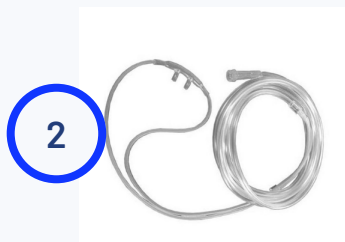
APRÈS LA CHIRURGIE - SALLE DE RÉVEIL

Vous serez amené de la salle d'opération à la salle de réveil. Vous serez pris en charge par le personnel infirmier.

Aucun visiteur n'est admis à cette unité de soins.

Vous aurez :

1. Une intraveineuse qui vous fournit du liquide et des médicaments.
2. Une canule qui vous fournit de l'oxygène, au besoin.
3. Un pansement en acrylique sur l'incision.



Vos signes vitaux (pouls, pression artérielle) seront vérifiés très souvent.

Un rayon X de votre genou sera pris.

Votre infirmière vérifiera votre pansement et s'informerera de votre niveau de douleur.

*** CHIRURGIE D'UN JOUR - allez à la page 18.

*** CHIRURGIE AVEC SÉJOUR - allez à la page 19.

Quand vos infirmières et vos médecins seront assurés que votre douleur est bien contrôlée, vous serez retransféré vers l'unité Périopératoire.

La présence de votre accompagnateur est fortement encouragée afin faciliter votre retour à la maison.

Il pourra voir avec vous les étapes à suivre ainsi qu'être attentif aux recommandations et enseignements fournis par le personnel.

Un premier lever hors du lit sera tenté après 3h à 4h après votre arrivée à la salle de réveil.

Vous serez aidé par l'infirmière et le préposé.

Vous serez ensuite vu par un professionnel de la physiothérapeute qui évaluera votre capacité à :

- vous levez et vous s'asseoir à la chaise;
- marcher avec une marchette;
- monter et descendre les escalier.

Un programme d'exercices à faire à la maison vous sera remis.

Des conseils et des explications vous seront aussi donnés.

Vous recevrez toutes les informations pour votre congé et les suivis nécessaires.

Vous retournerez à la maison en fin de journée.

JOUR 0 - APRÈS LA CHIRURGIE AVEC SÉJOUR

Quand vos infirmières et vos médecins seront assurés que votre douleur est bien contrôlée, vous serez transféré vers l'unité d'Orthopédie, où vous serez évalué par une infirmière dès votre arrivée.

Votre accompagnateur et votre famille pourront vous rejoindre à votre chambre.

L'équipe soignante est présente pour vous aider avec toutes les activités de la vie quotidiennes et répondre à vos questions.

Médication

Vous recevrez les médicaments prescrits.

Activités

Vous sortirez du lit et marcherez avec un membre de l'équipe soignante.

Réadaptation

Vous débuterez vos exercices de réadaptation.

Alimentation

Vous prendrez vos repas assis au fauteuil.

Hygiène

Vous irez à la salle de bain avec l'aide d'un membre de l'équipe soignante.

JOUR 1 - APRÈS LA CHIRURGIE AVEC SÉJOUR

La plupart des usagers peuvent retourner à la maison le Jour 1 tandis que d'autres y retournent le Jour 2.

Médication

Vous recevrez les médicaments prescrits.

Activités

Vous sortirez du lit et marcherez avec la marchette sans l'aide d'un membre de l'équipe soignante.

Réadaptation

Vous continuerez vos exercices de réadaptation.

Alimentation

Vous prendrez vos repas assis au fauteuil.

Hygiène

Vous ferez vos soins d'hygiène personnelle par vous-même. Vous irez à la salle de bain avec la marchette sans l'aide du personnel.

L'équipe soignante

Le professionnel en physiothérapie:

- complète une évaluation en physiothérapie;
- vous enseigne les exercices à faire ainsi que les restrictions de mouvement et/ou les positions à éviter pendant votre récupération;
- vous enseigne comment marcher avec l'aide à la marche appropriée (ex. : marchette);
- vous rappelle l'importance de sortir du lit souvent, s'asseoir au fauteuil et marcher régulièrement avec l'équipe de soins ou un membre de votre famille/coach;
- vous enseigne comme monter et descendre les escaliers;
- vous donne de l'information sur la réadaptation après votre séjour à l'hôpital.

L'équipe de la gestion de la douleur:

- s'informe de votre gestion de la douleur avant et après la chirurgie, pour un contrôle optimal;
- s'assure que votre douleur est bien contrôlée afin que vous puissiez sortir du lit, marcher et faire les activités de la vie quotidienne;
- s'assure que vous recevez les bons médicaments contre la douleur,
- consulte l'anesthésiste à propos de votre contrôle de la douleur, au besoin;
- vous enseigne comment prendre efficacement vos médicaments contre la douleur, lors de votre séjour et lors de votre retour à la maison;
- discute des attentes ou le niveau de douleur et / ou d'inconfort après votre chirurgie
- vous donne des conseils sur l'utilisation des médicaments analgésiques, si nécessaire.

Le Pharmacien:

- travaille avec l'équipe de soins afin de s'assurer que vous recevez les bons médicaments;
- s'assure que vos médicaments habituels soient prescrits lorsque vous êtes à l'hôpital;
- s'assure que votre douleur est bien contrôlée et que vous prenez les médicaments pour prévenir les caillots de sang;
- vérifie votre ordonnance de départ pendant les heures de bureau.

L'ergothérapeute:

- évalue votre sécurité avec les transferts et votre autonomie dans les activités de la vie quotidienne;
- vous guide afin d'adapter votre environnement à la maison, au besoin.

Le Nutritionniste:

- s'assure que vous recevez les repas et collations appropriés pour récupérer de la chirurgie;
- offre un enseignement nutritionnel avant votre congé, au besoin;
- surveille votre état nutritionnel et d'ajuster votre plan nutritionnel, si nécessaire.

LE JOUR DE VOTRE CONGÉ

Vous recevrez les informations suivantes:

- votre ordonnance de départ (médicaments);
- la date ou les instructions pour prochain suivi avec votre chirurgien;
- un programme d'exercices de réadaptation;
- un enseignement postopératoire (soins de la plaie, médication).

Une demande sera remplie et envoyée par le personnel infirmier à votre CLSC d'appartenance pour le retrait du pansement et des agrafes ainsi que pour le suivi en physiothérapie. Cette demande est aussi appelée DSIE (Demande de service interétablissement).

La présence d'un membre de votre famille ou votre coach est fortement recommandé lorsque vous recevrez les explications pour le congé.

Un membre de votre famille ou votre coach apportera votre marchette pour faciliter les transferts à la voiture.

À LA MAISON

Une infirmière de l'Unité d'Orthopédie vous appellera quelques jours après votre retour à la maison pour surveiller votre progrès.

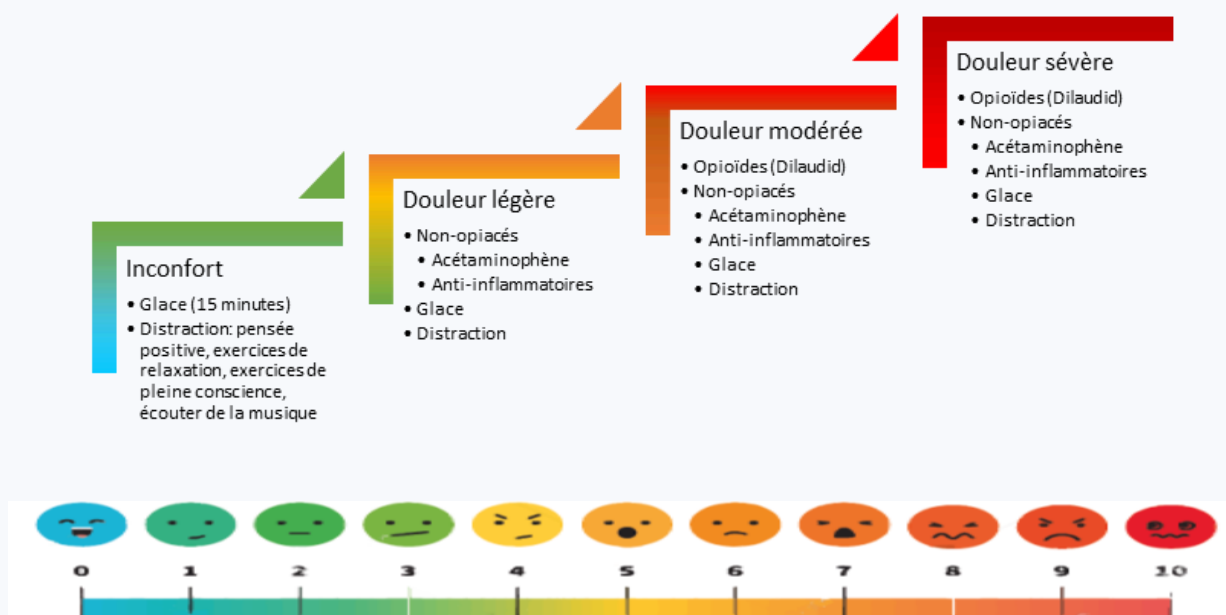
Prendre les médicaments prescrits

Un contrôle de la douleur adéquat est **ESSENTIEL** pour votre récupération.

Prenez la médication comme prescrite, y compris les anticoagulants.

Stratégies pour un contrôle efficace de la douleur

Pour vous aider à contrôler votre douleur, nous vous encourageons à utiliser de la glace, de l'acétaminophène, des anti-inflammatoires et des antalgiques non opiacés plutôt que des opioïdes.



Alimentation

Mangez des aliments sains contenant des fibres (fruits, légumes, grains entiers) et des protéines.

Buvez beaucoup de liquides pour aider à prévenir la constipation.

Si vous êtes rassasié rapidement, essayez de manger de plus petites quantités à chaque repas et ajoutez des collations nutritives entre les repas.

Essayez des boissons riches en protéines, riches en calories ou des suppléments commerciaux.

Soins de la plaie

Le pansement et les agrafes seront retirés entre 10 et 14 jours après la chirurgie. Vous recevrez un appel de votre CLSC pour la prise de rendez-vous.

Le pansement pourra être changé seulement si prescrit par votre chirurgien ou lors d'une évaluation par une infirmière.

Vous devez observer chaque jour l'état du pansement. Si vous notez un écoulement de sang ou de liquide, veuillez communiquer avec l'infirmière du CLSC ou la clinique de votre chirurgien(ne).

Physiothérapie

Continuez de faire les exercices enseignés lors de votre séjour à l'hôpital.

Après chaque séance d'exercices, s'il y a une augmentation de la douleur, appliquez de la glace sur la région opérée. Enveloppez le sac de glace dans une serviette sèche (ne pas mettre directement sur la peau). Vous pouvez mettre de la glace aux 2 heures, pour 15 minutes à la fois.

Un suivi en physiothérapie sera organisé, selon votre secteur et vos capacités.

Veuillez noter que nous ne pouvons, **en aucun temps**, vous prédire le moment, la fréquence et le type de suivi en physiothérapie en période postopératoire. Ce type de service est assuré par votre CLSC.

Activité de la vie quotidienne

Le retour à votre routine quotidienne fait partie de votre période de récupération de réadaptation.

Contrôlez votre énergie et respectez votre tolérance générale. Il est normal de se sentir fatigué après votre chirurgie.

Transferts et escaliers

Référez-vous aux vidéos disponibles sur la page Internet pour des explications.

Hygiène

Vous pouvez prendre une douche si votre pansement transparent ne coule pas et vous pouvez faire vos transferts en toute sécurité.

Vous pouvez prendre votre douche debout ou en utilisant un siège de douche.

Les bains ne sont pas recommandés.

Dormir

Il n'y a aucune restriction de mouvement et aucune restriction de position.

Évitez de mettre un oreiller sous votre genou opéré lorsque vous dormez sur le dos.

S'habiller

Pour votre sécurité, il est recommandé de mettre et enlever vos vêtements en position assise.

Référez-vous au vidéo disponible en ligne pour utiliser la bonne technique.

Conduite automobile

Vous ne devriez pas reprendre la conduite les 2 premières semaines après votre chirurgie.

Asseyez-vous toujours sur le siège passager avant afin d'avoir de l'espace pour vos jambes.

Référez-vous au vidéo disponible en ligne pour savoir comment entrer et sortir de la voiture.

LA VIE APRÈS UN REMPLACEMENT

Retour au travail

Discutez avec votre chirurgien(ne) pour préparer votre retour au travail.

Activités physiques

Discutez avec votre médecin à propos des activités sportives et physiques que vous désirez recommencer.

Demandez quand vous pourrez reprendre les mouvements et les positions qui étaient restreints.

Après la période de récupération (dans environ 6 à 12 semaines), choisissez des activités à faible risque de chute ou de blessure.

Des activités à faible impact comme la marche et la natation sont recommandées.

Évitez les activités à impact élevé comme la course et les sports de contact comme le hockey.

Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles lorsque vous êtes à l'aise de le faire. Vous devez toujours respecter vos restrictions de mouvement.

Si vous avez des questions, parlez-en à votre chirurgien ou à votre professionnel de la physiothérapie.

Prévention des infections

Toute infection d'une autre partie de votre corps (vessie, doigt, orteil, dent, etc.) peut voyager par le sang et infecter votre prothèse de hanche.

Ce risque est faible, mais non négligeable. Parfois, un traitement préventif avec un antibiotique peut être nécessaire. Veuillez discuter avec votre médecin de famille, votre médecin spécialiste ou votre dentiste avant la planification d'une intervention. Ce professionnel saura vous informer.

SURVEILLANCE

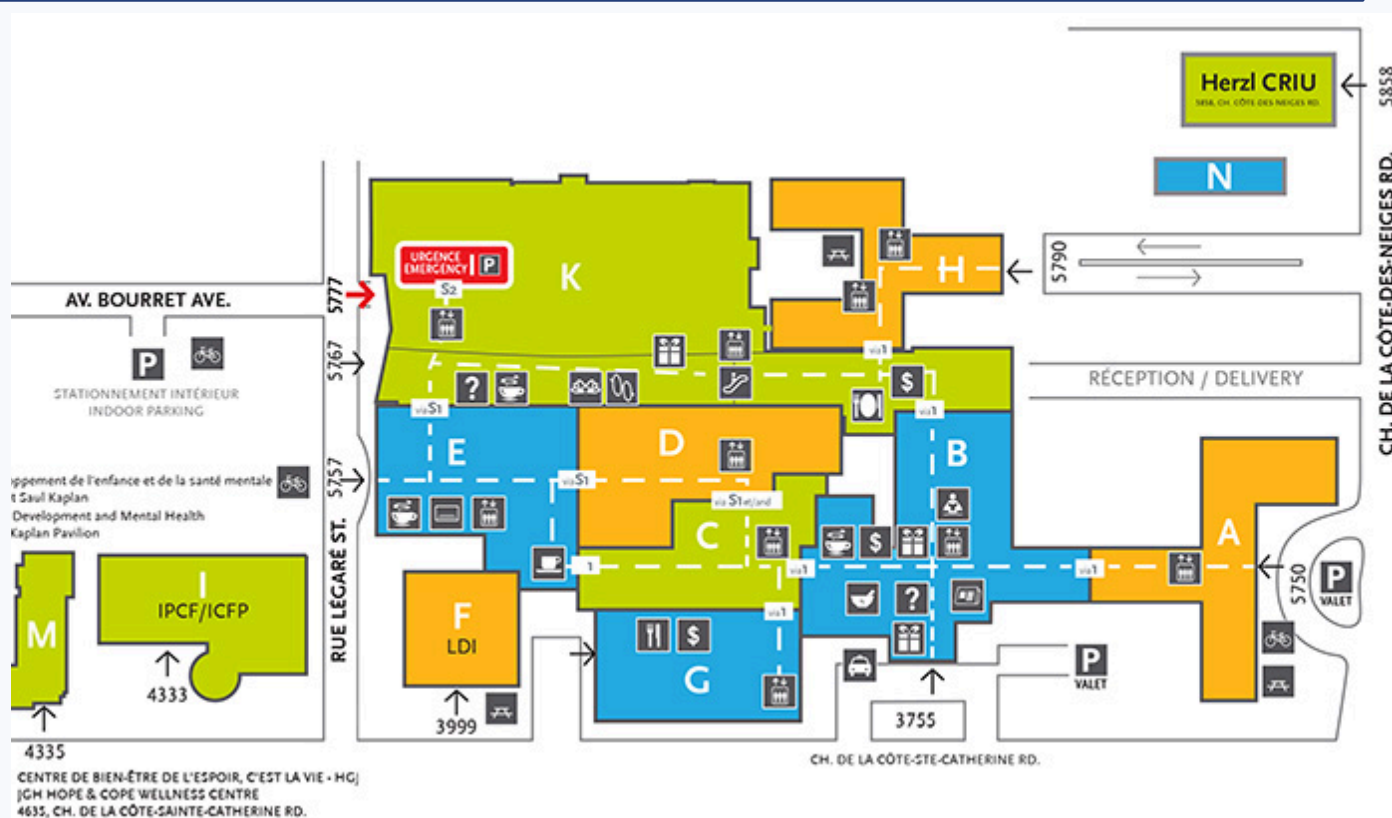
Communiquez avec votre médecin de famille ou votre chirurgien si vous ressentez les symptômes suivants :

- Fièvre supérieure à 38 degrés Celsius / 100 degrés Fahrenheit;
- Écoulement jaunâtre au niveau de la plaie.

Présentez-vous à l'Urgence si:

- Vous ressentez des douleurs à la poitrine, de la difficulté à respirer, des étourdissements ou des évanouissements.
- Vous ressentez une augmentation de la douleur, d'un gonflement ou de la sensibilité de votre jambe qui ne s'améliore pas.

INFORMATIONS GÉNÉRALES



Numéros de téléphone

Cliniques, services, unités	Phone number
Numéro général	514-340-8222
Clinique de préadmission	Extension 22944
Clinique d'Orthopédie	(514) 340-7532
Service d'Ergothérapie	Extension 28289
Service de Nutrition clinique	Extension 25042
Service de Physiothérapie	Extension 28238
Unité Orthopédie	Extension 25411
Unité Périoopératoire	Extension 24324

AIDEZ-NOUS À VOUS AIDER

Si vous désirez plus d'information sur la chirurgie orthopédique, le lien suivant pourra vous être utile :

Vidéos :

Ressource pour l'arrêt du tabagisme :

<https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>

L'Association pulmonaire du Québec

514-287-7400 ou 1-800-295-8111

www.pq.lung.ca



Aidez-vous à aider les autres

Donnez votre soutien à la Fondation de l'Hôpital général juif.

Vous pouvez faire votre don en :

- Vous présentant au bureau de la Fondation, Pavillon A—107
- Téléphonant au 514-340-8251
- Visitant le site internet de la Fondation de l'Hôpital général juif au www.hgj.ca

Faire un don fait toute la différence.

Merci d'avance pour votre soutien, cela signifie beaucoup pour nous !



Hôpital général juif
Jewish General Hospital

NOTES

[illegible]

Cavill, S, McKenzie, K, Munro, M, McKeever, J, Whelan, L, Biggs, L, Skinner, E, Haines, T. (2016). The effect of prehabilitation on the range of motion and functional outcomes in patients following the total knee or hip arthroplasty: A pilot randomized trial. *Physiotherapy Theory and Practice*. 32 (4), 262-270, <http://dx.doi.org/10.3109/09593985.2016.1138174>

CHU de Québec – Université Laval. (2014). Guide d'enseignement – Chirurgie orthopédique – prothèse totale du genou (PTG). Direction des soins infirmiers. Si vous désirez en savoir plus sur la chirurgie orthopédique, les liens suivants pourraient vous être utiles :
Vidéo :

CISSS de l'Outaouais. (2021). Retrouver sa qualité de vie : PAS-À-PAS -Prothèse de genou en chirurgie d'un jour (CDJ).

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal. (2017). Chirurgie d'un jour PTG/PTH -Information pour équipe de soins. <https://www.hmrortho.ca/images/Cxdunjourpourelahancheinfoauxequipes.pdf>

Cooke, M, Walker, R, Aitken LM, Freeman, A, Pavey, S, Cantrill, R. (2016). Pre-operative self-efficacy education vs. usual care for patients undergoing joint replacement surgery: a pilot randomised controlled trial. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*. 30; 74-82

Frassanito, L, Vergari, A, Nestorini, R, Cerulli, G, Placella, G, Pace, V, Ross, M. (2016). Enhanced recovery after surgery (ERAS) in hip and knee replacement surgery: description of a multidisciplinary program to improve management of the patients undergoing major orthopedic surgery. *Musculoskeletal Surgery*. 104:87-92.

Frontera, W., Silver, J., Rizzo, T., (2014). *Essentials of Physical Medicine and Rehabilitation*, 3rd Edition. Musculoskeletal Disorders, Pain, and Rehabilitation, Philadelphia, PA: Saunders.

Maxey, L., MS, Magnusson, J. (2013). *Rehabilitation for the Postsurgical Orthopedic Patient*, (3rd ed.). New York, NY: Mosby.

Soever LJ, MacKay C, Saryeddine T, Davis AM, Flannery JF, Jaglal SB, Levy C, Mahomed N. (2010). Educational needs of patients undergoing total joint arthroplasty. *Physiotherapy Canada*. 62, 206-214.