



# Guide d'enseignement

## Orthopédie

## Reconstruction du Ligament croisé antérieur (CHUL)

### Recommandation avant la chirurgie

- Assurez-vous d'avoir vos propres béquilles avant votre chirurgie.
- Les béquilles doivent être bien ajustées (vous pouvez vous référer à l'annexe au bas de ce document).
- Si votre chirurgie a lieu en hiver, installez des pics à glace sur la partie caoutchoutée des béquilles.
- Si vous possédez déjà une orthèse d'immobilisation, apportez-la le jour de votre chirurgie et votre orthopédiste décidera s'il peut vous l'installer.
- Il est à noter qu'un seul item à la mobilisation vous sera fourni à votre départ (ex.: des béquilles, une marchette, une canne, un fauteuil roulant ou des orthèses), soit l'item le plus approprié à votre condition clinique à votre sortie de l'établissement.

### Recommandation après la chirurgie

Sachez que le succès de votre chirurgie repose sur vos choix et vos actions. **Vous êtes le principal responsable** du succès de votre chirurgie. Faire régulièrement vos exercices vous permettra de retrouver une force et une souplesse normales et ainsi reprendre les sports que vous aimez.

### Suivi

- Votre suivi en physiothérapie se fait obligatoirement en clinique privée tel que discuté avec votre chirurgien.
- Le premier rendez-vous doit avoir lieu **2 JOURS** après la chirurgie pour permettre une mobilisation rapide et une meilleure récupération de votre force et de vos mouvements.

- Si votre chirurgie a lieu un vendredi, le premier rendez-vous de physio doit avoir lieu le lundi.
- Apportez votre chaussure pour le pied du côté opéré (avoir la paire pour le rendez-vous).
- **Date du rendez-vous :**  

---
- Vous devez être accompagné pour ce rendez-vous, car il est possible que vous soyez très fatigué suite à la séance ou qu'une douleur soit présente malgré les analgésiques. La médication peut aussi vous donner certains effets secondaires justifiant la présence d'un accompagnateur.
- Le nombre de rendez-vous en physiothérapie ainsi que la fréquence de ceux-ci seront déterminés par votre physiothérapeute. Il faut prévoir en moyenne une dizaine de traitements.

## Plaie et pansement

Votre pansement doit avoir été refait **AVANT** votre rendez-vous en physiothérapie, mais la **MÊME JOURNÉE**. Cela se fait au CLSC par une infirmière. Votre orthopédiste vous aura remis une prescription pour vous permettre de prendre rendez-vous avec l'infirmière du CLSC de votre secteur.

Pour les patients de la région de Québec : prendre le RDV au (418)-521-5833.

Pour les autres régions, communiquer avec le point de services du CLSC le plus près

## Orthèse

Vous allez quitter l'hôpital avec une orthèse immobilisant votre genou. Elle doit être portée 24h/24 et maintenue barrée pour empêcher votre genou de plier. L'attelle ne doit pas être trop serrée et éviter le port de bas trop serré pour ne pas nuire à la circulation. Votre physiothérapeute vous indiquera le temps nécessaire pendant lequel vous devrez utiliser cette orthèse.

## Soulagement de la douleur

Il est recommandé de prendre votre médication antidouleur **AVANT** votre premier rendez-vous en physiothérapie (60 MIN AVANT) afin de faciliter vos exercices et vos déplacements.

## Hygiène

La douche ou le bain n'est pas permis jusqu'au 1er rendez-vous postopératoire avec votre chirurgien afin de ne pas mouiller la plaie et ainsi diminuer les risques d'infection.

## Sommeil

Il est préférable de dormir sur le dos pour les premiers jours suivant la chirurgie pour permettre un bon alignement de la jambe. Ne mettez pas d'oreiller sous le genou, mais surélevez votre jambe en mettant une grosse couverture ou un dictionnaire sous le matelas.

## Mobilisation

- Levez-vous régulièrement (aux heures) pour éviter d'être trop longtemps dans la même position. Ceci facilite la récupération, permet de diminuer progressivement les douleurs lors des déplacements et améliore la circulation sanguine.
- Ne pas mettre de poids (mise en charge) sur votre jambe opérée pendant les 2 premiers jours suivants votre chirurgie.
- Vous devez marcher en béquilles sans mettre le pied au sol. La mise en charge sera permise après votre rendez-vous en physio.

## Pour aider à diminuer le gonflement du genou opéré

- Surélever votre jambe en position assise et couchée sur le dos.
  - Idéalement, le talon de la jambe opérée devrait se retrouver plus haut que le cœur.
  - Prendre cette position à chaque fois que vous êtes au repos.
  - Bougez votre cheville pendant une minute (30 cycles / minute) en tirant et en pointant le pied pour faire travailler votre mollet et diminuer les risques de complications circulatoires (thrombophlébite). **À répéter chaque heure pendant le jour.**

- La nuit, la position de sommeil avec la jambe en élévation compense pour l'absence d'exercices circulatoires.

## Conduite automobile

La reprise de la conduite dépend si c'est votre genou droit ou gauche qui sera opéré et de votre évolution. En général, un délai de 4 semaines est nécessaire pour la reprise sécuritaire de la conduite automobile lorsqu'il est question d'un genou droit ou de conduite manuelle. Votre physiothérapeute pourra vous guider pour être certain que vous soyez prêt.

## Ajustement des béquilles

L'ajustement des béquilles se fait debout en se tenant droit, les pieds légèrement écartés.

- 1) Placer le bout de la béquille à environ 15 cm du pied.
- 2) Vous devez laisser l'espace de 2 doigts entre le haut de la béquille et l'aisselle.
- 3) L'appui-main doit être à la hauteur du poignet lorsque le bras est pendante le long du corps (voir photo B).

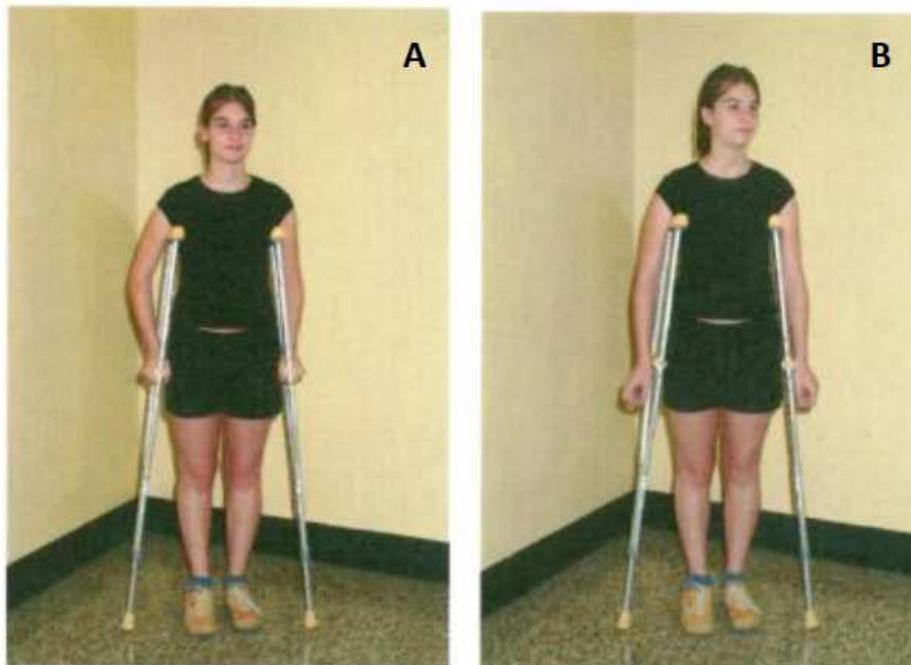


Photo : Service d'ergothérapie et de physiothérapie du CHUL

## Notes personnelles :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 28 août 2018. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



### Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2019. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.