

Conseils post-opératoires pour RECONSTRUCTION LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR

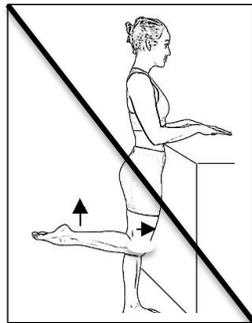
Les 2 premières semaines

Conseils généraux

- ✓ Gardez le pansement propre et sec durant 48 heures, puis l'enlever.
- ✓ La douche est permise après avoir enlevé le pansement.
- ✓ Ne pas immerger le genou dans le bain, piscine ou spa durant 14 jours ou jusqu'à guérison de la plaie.
- ✓ Prenez votre rendez-vous en physiothérapie dès que possible (dans la première semaine).
- ✓ Ne mettez pas de coussin ou d'oreiller sous le genou afin d'éviter un raccourcissement des muscles de la cuisse (raideur).
- ✓ Ne conduisez pas votre voiture pendant que vous êtes sous l'effet de l'anesthésie ou des narcotiques.

Contrôle de la douleur : Prenez la médication telle que prescrite.
Gardez votre jambe en position surélevée lorsque vous êtes assis ou couché.
Appliquez de la glace durant 10 min au besoin.

Contre-indications : **Vous ne devez pas forcer avec les muscles de l'arrière de la cuisse (ischio-jambiers) pour plier le genou.**
Exemples :
Ne tirez pas le pied vers le haut en pliant le genou.
Ne tirez pas avec le talon de la jambe opérée pour enlever un soulier.
Évitez de vous déplacer avec une chaise à roulettes (chaise d'ordinateur).



Conseils sur l'utilisation des béquilles à la marche :

- ✓ Débutez avec 2 béquilles et mettez du poids sur la jambe opérée selon tolérance.
- ✓ À partir du 7^{ème} jour post-opératoire, possibilité d'utiliser 1 seule béquille (ou une canne) selon tolérance.
- ✓ Ne plus utiliser de béquilles lorsque vous pouvez mettre tout votre poids sur votre jambe opérée.
- ✓ Évitez de marcher avec le genou légèrement fléchi (démarche normale visée)

*Si vous avez eu une réparation du ménisque (suture), certaines limitations s'appliqueront à vous :

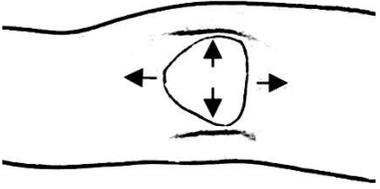
- ✓ Vous pouvez mettre du poids sur votre jambe selon tolérance sauf si indication contraire de votre chirurgien
- ✓ Évitez de plier votre genou à plus de 90 degrés (angle droit) pour 2 semaines.
- ✓ Les exercices de mobilité (plier et déplier le genou) doivent s'exécuter sans mise en charge, c'est-à-dire, sans mettre de poids sur votre jambe pour ces 2 semaines. Pas de restriction par la suite.
- ✓ Évitez de vous accroupir pour 6 semaines.

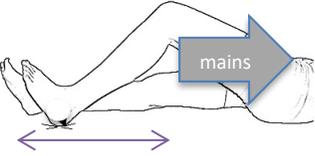
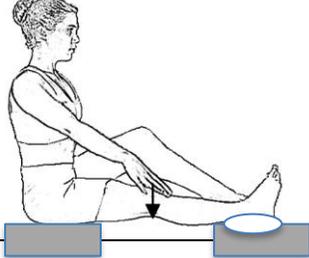
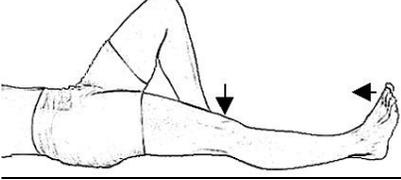
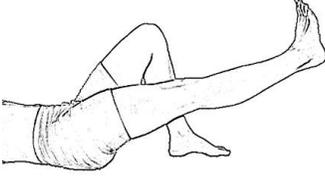
Conseils pour les escaliers:

- ✓ Pour la montée, débutez par votre jambe saine et ensuite celle opérée avec les béquilles.
- ✓ Pour la descente, débutez par votre jambe opérée et les béquilles, et ensuite la jambe saine.
- ✓ Au besoin, utilisez la rampe pour vous sécuriser lors de la montée et descente.
- ✓ Selon l'adage, *"Les bons montent au ciel et les mauvais descendent en enfer"*, vous devez utiliser la bonne jambe en premier pour monter et la "mauvaise" jambe pour descendre les escaliers.

Exercices pour les 2 premières semaines:

- ✓ Faites ces exercices chaque jour, 3-4 fois/jour
- ✓ Ne dépassez pas une douleur de 5/10 et celle-ci ne devrait pas durer plus que 30 min après les exercices.

EXERCICE	DESCRIPTION	NOTES
	<p>Exercices circulatoires</p> <p>Assis ou couché dans votre lit avec la jambe allongée ou élevée, amener vos deux chevilles vers le haut, puis vers le bas. Ensuite, effectuer des cercles d'un sens puis de l'autre sens.</p> <p>Effectuez l'exercice pendant 5 minutes.</p>	
	<p>Mobilisation de la patella (rotule)</p> <p>Assis avec la jambe allongée, un coussin sous le genou, bougez votre rotule avec vos mains vers le haut, le bas et les côtés pendant 1 minute.</p> <p>Relâchez et répétez 3 fois.</p>	

	<p align="center">Flexion et extension du genou</p> <p>Faites glisser le talon vers la fesse en tirant sur la cuisse avec vos mains, puis allongez la jambe selon tolérance. Ne forcez pas dans la douleur lors de la flexion.</p> <p>Tenez 15 secondes, répétez 10 fois.</p>	<p>IMPORTANT : Aidez-vous de vos mains en les plaçant derrière votre cuisse pour tirer lors du mouvement de flexion. Il ne faut pas forcer avec l'arrière de la cuisse pour faire ce mouvement.</p>
	<p align="center">Extension passive du genou</p> <p>Avec l'aide de vos mains, aidez-vous à pousser le genou dans le vide entre deux chaises.</p> <p>Maintenez l'effort 15 secondes. Répétez 10 fois.</p>	<p>Mettez un petit coussin ou une serviette roulée sous la cheville pour votre confort.</p>
	<p align="center">Extension active du genou</p> <p>Se coucher sur le dos, une jambe allongée, l'autre fléchie. Tirer le pied vers soi, contracter la cuisse pour plaquer le genou au sol. Maintenir 15 secondes ou selon tolérance. Répétez 10 fois.</p>	<p>Vous pouvez mettre un petit coussin ou rouleau de serviette sous le genou et tenter de l'écraser.</p>
	<p align="center">Jambe tendue</p> <p>Couché sur le dos, soulevez la jambe vers le haut à environ 30°. Gardez le genou bien tendu et faites de grands cercles avec le pied durant 5 à 10 secondes.</p>	<p>Serrez vos abdominaux pour éviter que le bas du dos se creuse.</p>
	<p align="center">Mise en charge selon tolérance</p> <p>Debout avec appui sur une chaise ou un comptoir, transférez votre poids sur la jambe opérée tout en gardant votre jambe allongée et vos deux pieds au sol.</p> <p>Maintenez cette position 10 secondes et recommencez 10 fois.</p>	

Suite à ces 2 premières semaines, un suivi en physiothérapie est fortement recommandé afin d'optimiser la réadaptation. Un protocole de physiothérapie rigoureux vous permettra de récupérer votre capacité fonctionnelle.

Quand consulter :

Si vous présentez une augmentation subite et importante des symptômes suivants, présentez-vous à l'urgence du centre hospitalier le plus près de chez vous.

- Douleur, chaleur et/ou rougeur, gonflement aux mollets
- Douleur importante au site de l'opération
- Rougeur d'un centimètre ou plus au pourtour de la plaie
- Écoulement blanchâtre/jaunâtre/verdâtre ou odorant de la plaie
- Fièvre