

# J0

## LE JOUR DE L'OPÉRATION

*Aucun répit ! La rééducation précoce est fortement conseillée dans ma situation, avec des exercices adaptés à ma pathologie et ma douleur*

### OBJECTIFS

- Le kinésithérapeute du service mobilise de manière passive mon membre inférieur opéré pour entretenir et augmenter peu à peu les amplitudes articulaires

- J'apprends et j'effectue les exercices de renforcement musculaire expliqués par le kinésithérapeute pour réveiller et entretenir les muscles afin d'éviter la fonte musculaire.

- Je retiens les exercices de renforcement expliqués par le kinésithérapeutes pour les réaliser à mon domicile plusieurs fois par jour

- J'apprends également les mouvements à éviter pour préserver ma prothèse en bon état le plus longtemps possible

- Je serai levé dès le retour en chambre au fauteuil avec le kinésithérapeute en présence de l'Infirmière à l'aide du déambulateur ou de mes cannes et après la mise en place des bas de contention, si ma condition physique le permet

- J'effectue mes premiers pas depuis l'opération avec un déambulateur ou mes cannes Anglaises.

- Puis, j'arrive à marcher en décollant les pieds du sol à l'aide du déambulateur, puis avec deux cannes anglaises, et j'augmente petit à petit la distance parcourue

- Le kinésithérapeute du service mobilise de manière passive mon membre inférieur opéré pour entretenir et continuer à gagner l'amplitude articulaire de mon genou.

- Le kinésithérapeute peut être amené à placer mon genou sur un Kinetec lors de la séance pour optimiser ma rééducation

- Enfin, j'apprends à monter et descendre les escaliers avec une canne anglaise et une rampe ou 2 cannes anglaises.

*Je retrouve petit à petit mon autonomie afin d'être au maximum de mes capacités en vue du retour à domicile.*

## A RETENIR

L'application du froid sur mon genou opéré a un effet antalgique (diminution de la douleur) et antiinflammatoire. Mettre régulièrement de la glace grâce à une genouillère de glaçage ou une poche de glace qui m'est proposée.

Je dois avoir pris RDV avec mon kinésithérapeute de ville pour continuer ma rééducation lors de mon retour à domicile et ne pas perdre de temps.

Consignes pour monter et descendre les escaliers avec 1 canne anglaise + une rampe ou 2 cannes anglaises. Je monte et je descends marche par marche

**POUR MONTER :** Je monte d'abord la jambe non opérée, puis la jambe opérée

**POUR DESCENDRE :** Je descends d'abord la canne anglaise, puis la jambe opérée et enfin la jambe non opérée



