



**CENTRE HOSPITALIER**  
D'OLORON SAINTE-MARIE

# Bien vivre avec sa PTG

Prothèse Totale de  
Genou



# SOMMAIRE

1. UNE PROTHESE DE GENOU, POURQUOI ?	4
2. UNE PROTHESE DE GENOU, QU'EST-CE QUE C'EST ?	5
3. LE SEJOUR A L'HOPITAL	6
4. COMMENT BOUGER AVEC SA PROTHESE DE GENOU ?	8
5. LE RETOUR A DOMICILE ET L'AUTO-REEDUCATION	14
6. LA REPRISE D'ACTIVITES	18
7. LES QUESTIONS LES PLUS FREQUENTES	19
8. LES QUESTIONS PERSONNELLES	21



# LIVRET DE CONSEILS APRES L'INTERVENTION :

## PTG

### 1. UNE PROTHESE DE GENOU, POURQUOI ?

La prothèse de genou est une intervention dite fonctionnelle, son objectif est d'améliorer votre mobilité et supprimer vos douleurs.

La décision de vous faire opérer vous appartient. Vous avez décidé de vous faire opérer parce que les douleurs sont devenues trop importantes, que vos douleurs s'accompagnent d'une impossibilité à vous déplacer normalement, ou bien que les traitements médicamenteux sont devenus insuffisants. A ce stade les bénéfices que vous attendez sont largement supérieurs aux complications rares de cette chirurgie.

Quels que soient votre âge, votre sexe et vos niveaux d'activité, vous allez vous faire opérer pour une amélioration de votre qualité de vie.

Vous pouvez attendre de cette intervention :

- > La disparition des douleurs causées par l'articulation endommagée,
- > L'amélioration de vos performances fonctionnelles
- > L'arrêt des traitements contre la douleur

Ce projet est le vôtre, et l'ensemble des professionnels sont là pour vous accompagner dans ce projet. Vous êtes l'acteur principal de votre récupération.

*Vous devrez **ORGANISER VOTRE RETOUR A DOMICILE AVANT VOTRE OPERATION** : anticiper la prise de rendez-vous post-opératoire avec votre infirmière libérale pour les soins et avec votre kinésithérapeute pour la rééducation.*

## LES COMPLICATIONS EVENTUELLES :

- L'infection mise en évidence par de la fièvre ou un gonflement +/- rougeur excessif
- Le descellement de la prothèse
- La thrombophlébite

## 2. UNE PROTHESE DE GENOU, QU'EST-CE QUE C'EST ?



Source : chirurgie-orthopédique-nice



Source : chirurgie-orthopédique-nantes

Les prothèses totales de genou se composent de 4 pièces :

- > Une pièce métallique qui remplace les condyles fémoraux
- > Une pièce métallique qui assure l'assise tibiale
- > Un patin en polyéthylène qui garantit l'interface fémur tibia ; il permet le glissement et participe au réglage de la tension des ligaments latéraux
- > Un médaillon rotulien situé en arrière de la rotule qui participe au déplacement de la rotule sur la pièce fémorale.

**Le plus souvent une Prothèse totale vous sera proposée.**

Plus rarement une Prothèse Unicompartmentale pourra être envisagée si l'atteinte du genou est limitée à un seul des 3 compartiments du genou (fémoro tibial interne ou externe, exceptionnellement rotulien).



Prothèse uni-compartmentale

Source : orthopedie-lyon.fr



Source : capio.fr

Les Suites opératoires et la Rééducation sont sensiblement les mêmes.

### 3. LE SEJOUR A L'HOPITAL : d'une durée de 1 à 4 jours en moyenne

Les progrès des techniques chirurgicales et anesthésiques permettent désormais d'envisager des séjours courts à l'hôpital tout en optimisant la sécurité et la qualité des soins.

## LA REEDUCATION EST PRECOCE.

La **première séance** par le kinésithérapeute a lieu **le jour même de l'opération** ainsi que le 1<sup>er</sup> lever et l'apprentissage de la marche avec les cannes si possible.

Les jours suivants la rééducation est axée sur la gestion de la douleur, la marche, la pratique des escaliers et l'apprentissage des exercices d'auto rééducation.

Entre les séances de rééducation **la glace** vous sera appliquée soit par votre attelle réfrigérée



Source : sport-orthese.com

soit par l'aircast du service,



Ceci en systématique et pour contrôler la douleur et l'œdème du genou opéré.

L'**œdème et la douleur** sont logiques au début et vont être aussi améliorés par **le massage et la mobilisation** articulaire du genou réalisés par le kiné.

Lors de votre rééducation vous serez peut-être amené à utiliser un kinétec avec votre kinésithérapeute pour améliorer la flexion de votre genou :





## LES EXERCICES MUSCULAIRES :

- Renforcement du muscle sur le dessus de la cuisse : le quadriceps
- Travail des muscles sous la cuisse : les ischio-jambiers
- Etirements des muscles, tendons et ligaments sous la cuisse : pour améliorer l'Extension.

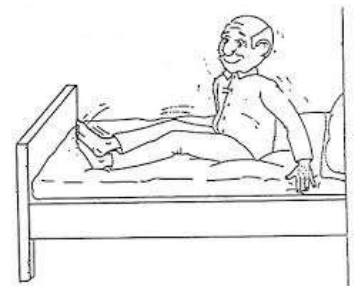
## 4. COMMENT BOUGER AVEC SA PROTHESE DE GENOU ?

### >> SE LEVER DU LIT :

Vous pouvez vous aider du pied côté sain en le passant sous le pied opéré si le genou manque de force les premiers jours .



Source : docpalyer.fr // hug-ge.ch



Source : <https://www.prothese-hanche.com>

## >> POUR SE LEVER D'UN SIEGE :

---



Source : hug-ge.ch

## >> LA MARCHE :

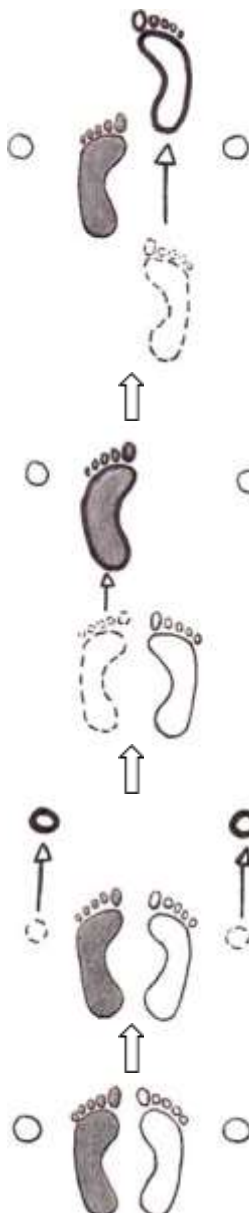
---

L'apprentissage de la marche avec les cannes anglaises se fait avec le kinésithérapeute ainsi que le réglage de celles-ci.



Source : wikiphow.com

>> POUR MARCHER AVEC DES CANNES :



4<sup>ème</sup> ETAPE :

Avancez la jambe non opérée au-delà des cannes.

3<sup>ème</sup> ETAPE :

Avancez la jambe opérée entre les cannes.

2<sup>ème</sup> ETAPE :

Avancez vos 2 cannes d'une longueur de pas.

1<sup>ère</sup> ETAPE :

Alignez vos pieds et vos cannes.

NB: Si et quand vous marchez avec 1 seule canne: La placer du côté **opposé** à la prothèse.

## >> POUR MONTER LES ESCALIERS :

---

Une main en appui sur la rampe, l'autre sur votre canne  
(si vous en avez une)

Si vous n'avez pas de rampe gardez la canne  
du côté non opéré et montez le pied non opéré sur la  
première marche puis montez le pied côté opéré à côté de  
l'autre  
puis la canne



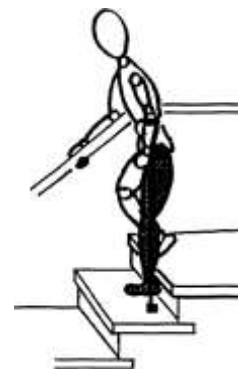
Continuez ainsi, de marche en marche  
jusqu'à atteindre le palier.



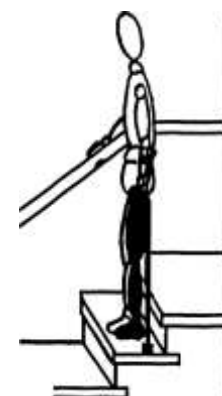
## >> POUR DESCENDRE LES ESCALIERS

---

Une main en appui sur la rampe, placez la canne  
sur la marche inférieure  
Descendez le pied côté opéré, celui-ci se plaçant  
à côté de la canne. Puis amenez le pied côté non  
opéré.



Continuez ainsi, de marche en marche  
jusqu'au palier



## >> POUR RAMASSER UN OBJET PAR TERRE :

La jambe opérée est légèrement fléchie et en arrière par rapport à l'autre.



Source : hug-ge.ch

## >> POUR MONTER EN VOITURE :

Asseyez-vous de la manière qui vous est le plus confortable.

Reculez le siège pour allonger votre jambe si besoin.

Faites des pauses régulièrement toutes les heures.



Source : hug-ge.ch

## >> SE LAVER :

---

La douche est possible, y prévoir un siège et un tapis antidérapant ou une serviette de toilette posée au sol dans la douche.

Surtout protégez votre cicatrice pour ne pas mouiller le pansement avant l'ablation des agrafes ou fils, avec sac plastique + scotch ou fil alimentaire étirable.

## >> POUR S'HABILLER ET SE CHAUSSER :

---

Privilégiez au début les vêtements souples et faciles à enfiler.

Pour mettre un pantalon, commencez toujours par le côté opéré.

Pour mettre les bas de contention, vous pouvez plier les hanches et les genoux pour enfiler, préparez le bas de contention en le roulant sur lui-même puis enfiler-le comme une chaussette.

En cas de difficultés, demandez de l'aide à votre entourage.

**NB :** Les bas de contention diminuent le risque de phlébite et d'œdème de la jambe. Ils doivent être portés 24h /24 si vous le pouvez, sinon au moins pendant la journée, durant toute la durée du traitement anticoagulant administré par l'infirmière libérale qui viendra chez vous tous les jours à la même heure environ.

## 5. LE RETOUR A DOMICILE ET

### L'AUTO-REEDUCATION :

Il est important de reprendre une vie la plus normale possible mais sans brûler les étapes.

Il faut cependant **rester actif** dans la journée, dans la limite de vos possibilités, pour favoriser une récupération optimale.

Il est fréquent d'avoir des difficultés à rester debout longtemps les premiers jours après l'intervention : il faut s'asseoir et surélever le pied régulièrement.

Il faut savoir **fractionner vos efforts** dans la journée au début, avec des phases de repos mais ne pas rester au lit ni assis(e) trop longtemps, pour ne pas s'ankyloser et éviter l'augmentation de l'œdème.

Vous devez programmer vos séances avec votre kinésithérapeute libéral 2 à 3 fois par semaine.

Vous devez compléter la rééducation faite avec votre kiné par des **exercices d'auto rééducation** auxquels vous devez vous astreindre pour un meilleur résultat durant les 3 premiers mois.

Les kinés, à domicile ou au cabinet, sont là pour vous guider, vous conseiller, vous aider et vous rassurer mais ne peuvent pas se substituer à votre **travail personnel** entre les séances.

Attention toutefois à ne **pas** faire **d'excès**, prenez bien vos antalgiques systématiquement pour que la douleur ne s'installe pas, **ne pas forcer**.

S'il est habituel et **logique** de ressentir **une gêne** ou des douleurs modérées et passagères, la rééducation ne doit **pas** devenir **trop douloureuse**.

→ **L'AUTO REEDUCATION** repose sur :

- > la flexion du genou
- > le maintien d'une bonne extension
- > l'acquisition d'une bonne force musculaire
- > une bonne gestion de la douleur
- > un glaçage régulier et systématique
- > votre coopération est indispensable

→ **LES PRECAUTIONS :**

- > Ne pas faire de gestes brusques.
- > Ne pas faire de torsion du genou, surtout pied au sol (soulever le pied).
- > Prendre les antalgiques prescrits.
- > Glacer 3 X par jour le genou systématiquement pendant 20 à 30 min à chaque fois.
- > Ne pas forcer les mouvements.
- > S'accorder des phases de repos.
- > Pas de port de charge lourde.
- > Surveiller votre poids, éviter d'en prendre.



## → LES EXERCICES D'AUTO REEDUCATION :

### > Renforcement du muscle sur le dessus de la cuisse : le quadriceps :

- ✓ Allongé(e) sur le dos, une serviette roulée sous le genou.  
Contracter la cuisse et écraser la serviette avec le genou, la pointe du pied relevée vers vous et en poussant le talon vers le pied du lit.  
Tenir la position 10 secondes puis relâcher durant 10 secondes aussi, puis recommencer plusieurs fois (5 à 10 fois si possible).



Source : magtk.com

- ✓ Assis(e) bien droit(e) sur une chaise, pied au sol.  
Tendre la jambe pour lever le pied sans décoller la cuisse de la chaise, pointe du pied redressée vers vous.  
Tenir la position 10 secondes puis relâcher durant 10 secondes aussi, puis recommencer plusieurs fois (5 à 10 fois si possible).



Source : kinesitherapie24.com

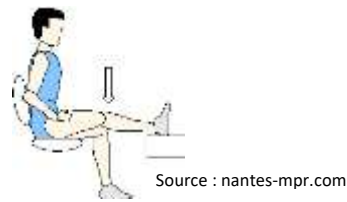
### > Travail des muscles sous la cuisse : les ischio-jambiers :

- ✓ Assis(e) bien droit(e) sur une chaise, pied au sol.  
Reculer le pied sous votre siège le plus loin possible.  
Tenir la position 10 secondes puis relâcher et revenir vers l'avant puis 10 secondes de repos, puis recommencer plusieurs fois (5 à 10 fois si possible).



Source : <http://alraziuni.edu.ye>

- > **Etirements** des muscles, tendons et ligaments sous la cuisse : pour améliorer l'Extension.



Assis(e) bien droit(e) sur une chaise, pied sur une autre chaise en face.

Laisser le genou tendu dans le vide durant 10 secondes puis relâcher et repos 10 secondes puis recommencer.

- > **Marcher:**

Il faut marcher tous les jours **2 à 3 fois** par jour mais par petite **quantité, 5 min** au début puis 10 min et en augmentant progressivement en fonction de vos progrès.

Eviter les terrains irréguliers, les sols mouillés et les randonnées (courtes ou longues) avant 2 mois.

Utiliser **vos cannes anglaises** comme le kiné vous a montré au début puis comme des bâtons de marche, en alterné.

Au fur et à mesure **une seule canne** vous suffira (vous allez le sentir tout(e) seul(e)), conserver la canne du **côté opposé** à la prothèse.

Votre **périmètre de marche** et vos facilités vont augmenter au fur et à mesure, en même temps que la **fatigue et l'insécurité** vont diminuer.



Source : wikiphow.com

## 6. LA REPRISE D'ACTIVITES :

### >> A LA MAISON :

**Eviter les flexions forcées** en vous accroupissant par exemple, en faisant le ménage ou en bricolant : utiliser une pince à ramasser, pelle et balayette à longs manches et mettre son ouvrage à hauteur ...

**Eviter** de vous **agenouiller** de façon prolongée (jardinage, ménage, bricolage...)

**Ne pas pivoter** en prenant appui sur **la jambe opérée** (demi-tour, danse...)

### >> LES ACTIVITES PHYSIQUES OU SPORTIVES :

A partir du **2ème mois**, la pratique d'une activité physique comme la marche plus longue ou en randonnées, **le vélo** sur la route et en terrain plat, **la natation**, **la gym aquatique** en évitant les sauts répétés même dans l'eau, la **gym douce**, **le yoga** sans positions extrêmes, **la pétanque** etc ...

Pour toute autre activité, il est indispensable de demander à votre chirurgien s'il vous l'autorise.

Il est préférable, après la mise en place d'une prothèse de genou, de **ne pas** vous lancer dans **de nouvelles activités** sportives du moins sans avis médical.

### **SONT INTERDITS :**

Le jogging, le foot, le rugby, le basket, le hand, le ski alpin, le parapente, le tennis en simple et en compétition, l'escalade, la pelote, les sports de combat etc...

## 7. LES QUESTIONS

### LES PLUS FREQUENTES :

#### - EST-CE NORMAL D'AVOIR MAL ?

Lors de la rééducation comme lors des activités de la vie quotidienne la douleur doit rester **supportable** et surtout doit disparaître avec la prise des **antalgiques** et la mise en place de la **glace** 2 à 3 fois par jour.

La douleur peut persister de façon épisodique durant plusieurs semaines encore après le retour à domicile.

#### - COMBIEN DE TEMPS DOIS-JE GARDER LES CANNES ?

Les 2 cannes seront nécessaires entre 15 à 21 jours post-opératoire selon **votre ressenti**.

Puis 1 canne côté opposé à la prothèse tant que vous ne vous sentirez pas en **sécurité** sans.

A noter que les cannes sont un rappel pour les passants afin d'éviter de vous faire bousculer.

#### - COMBIEN DE TEMPS GARDER LES BAS DE CONTENTION ?

Un mois

#### - COMBIEN DE TEMPS DURE LE TRAITEMENT ANTICOAGULANT ?

Un mois.

#### - QUAND REFAIRE LE PANSEMENT ?

**Tous les 2 jours** par l'infirmière libérale jusqu'à l'ablation des agrafes (entre 15 et 21 jours).

#### - COMMENT PRENDRE SOIN DE MA CICATRICE ?

Protégez-la du soleil par de la **crème solaire** ou les vêtements.

Hydratez-la avec de la **crème neutre**.

N'hésitez pas à la **masser** en pinçant la peau pour éviter les adhérences.

- QUAND REPRENDRE LE TRAVAIL ?

Si votre emploi est sédentaire, votre arrêt sera d'environ **2 mois**.

S'il nécessite des efforts physiques importants il sera d'environ **3 mois**.

- QUAND RECOMMENCER LES ACTIVITES D'ENTRETIEN DE LA MAISON ?

Tout de suite dans la limite du raisonnable.

- QUAND RECOMMENCER LE JARDINAGE ?

Tout de suite dans la limite du raisonnable mais ne pas bêcher avant 3 mois.

- QUAND SERA-T-IL POSSIBLE DE...

... d'être **passager** d'une voiture ?

**Tout de suite**, dès la sortie de l'hôpital, devant comme derrière.

... de **conduire** à nouveau la voiture ?

Au bout d' **1 mois** si vous vous en sentez capable, en vous limitant à de petits trajets au début.

... de **reprendre le sport** et de porter des **charges lourdes** ?

Après **3 mois** en respectant les sports interdits et en étant progressif.

... d'avoir des **rapports sexuels** ?

Quand vous voulez.

... de reprendre le train ?

**Tout de suite**, mais attention au port des bagages, des marches hautes et à la bousculade dans la foule.

... de **reprendre l'avion** ?

Après la **fin du traitement anticoagulant**.

N'oubliez pas d'emporter le certificat qui vous sera remis stipulant que vous êtes porteur de matériel chirurgical susceptible de déclencher les portiques de sécurité.

## 8. LES QUESTIONS

### PERSONNELLES :



Livret élaboré  
par l'équipe de kinésithérapeutes  
du Centre Hospitalier d'Oloron Sainte-Marie  
[www.ch-oloron.fr](http://www.ch-oloron.fr)