



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

## **UNITE CHIRURGIE AMBULATOIRE**

*L'équipe de soins et de rééducation vous accueille  
et vous informe.*

**Consignes post- opératoires  
après Arthroscopie de Genou**



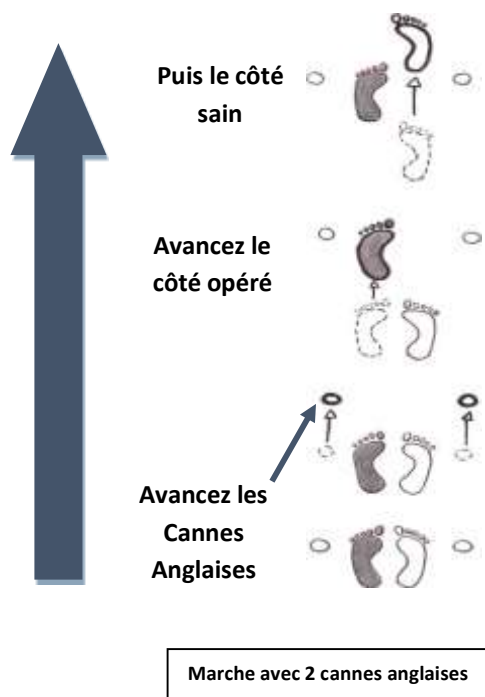
## CONSIGNES D'ORDRE MEDICAL :

- Respectez la durée, les posologies indiquées, le mode d'administration des médicaments inscrits sur votre ordonnance.
- Surveillez votre température pendant les 3 premiers jours après l'intervention.
- Ne prenez pas de médicaments de votre propre initiative.
- Appliquez de la glace très régulièrement 3 fois par jour entre 20 et 30 min (différentes formes sont possibles)



- **La Marche et Les escaliers :**

- **La marche** est autorisée en appui complet du pied concerné, aidé par 2 Cannes Anglaises à visée antalgique, +/- une attelle pour les ligamentoplasties des croisés (sur prescription du chirurgien).

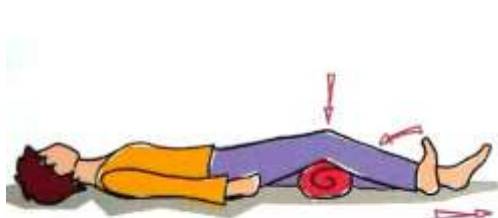


**La pratique des escaliers** apprise avec le kiné

## ▪ L'auto-rééducation

- ✓ Renforcement du muscle sur le dessus de la cuisse : le quadriceps : écraser le coussin avec le genou :

10 secondes puis relâcher durant 10 secondes (5 à 10 fois).



puis



(sauf

pour

ligamentoplastie).

- ✓ Travail des muscles sous la cuisse : les ischio-jambiers : reculer le pied sous la chaise 10 secondes puis relâcher 10 secondes de repos (5 à 10 fois).



▪ **Conseils pour le quotidien :**

**Se laver** : Pour la douche prévoir un siège, un tapis antidérapant ou une serviette au sol.

Surtout protégez votre cicatrice pour ne pas mouiller le pansement avec sac plastique + scotch ou fil alimentaire étirable ou pansement étanche

**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.

Mettre des chaussures ou chaussons fermés, utiliser si besoin un chausse-pied à long manche.

## Le retour à domicile et l'auto-rééducation :

Il faut **rester actif** mais **fractionner vos efforts**, s'asseoir et surélever le pied régulièrement.

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

Il faut avoir pris **rdv** avec votre **kiné libéral**.

Le **pansement** est à faire par une infirmière libérale tous les 2 jours ainsi que les injections d'**anticoagulants** tous les jours pendant une semaine.





## LA SUITE DE LA REEDUCATION :

- **Arthroscopie de Genou** : pour arthrolyse, synovectomie, ménisectomie ou autre : Appui complet. 2 cannes anglaises  
48h

Rééducation immédiate ou à 10 jours selon les cas (2 à 3 fois par semaine).

- **Ligamentoplastie du LCAE, ligaments croisés du genou** :  
DIDT ou DT4  
Appui complet + 2 cannes anglaises et +/- une attelle sur avis chirurgical.

Rééducation : immédiate avec limitation de la flexion à 90° pendant 1 mois, puis en progression pendant 3 mois.

## EN CAS DE PROBLEMES

- > Devant tout phénomène douloureux non calmé par les médicaments prescrits ni la glace
- > Devant tout saignement suspect
- > Devant tout trouble dû à la prise à la prise d'un des médicaments prescrits
- > Devant tout gonflement important
- > Devant une température locale ou générale anormalement élevée



### **TELEPHONEZ :**

Du **lundi** au **vendredi** entre **7h et 19h**

- > A l'équipe d'ambulatoire au : **05.59.88.33.45**
- > ou au secrétariat du Dr Marle au **05.24.35.33.42**
- > Ou **Demandez le service des URGENCES** au **05.59.88.30.30**



**Ou voyez votre Médecin traitant rapidement**





Avenue Alexander Fleming  
64400 OLORON SAINTE-MARIE  
Tel : 05 59 88 30 30 - Fax : 05 59 88  
30 [www.ch-oloron.fr](http://www.ch-oloron.fr)