



# Rééducation après une prothèse du genou

Fysische geneeskunde en revalidatie



## 01 CONTENU

Rééducation multidisciplinaire	4
Conditions de sortie de l'hôpital	5
Exercices après l'opération	6
Règles générales	8
La toilette du matin	15
Conseils généraux	16
Points d'attention généraux	24

## 02 Bienvenue

Cette brochure vous donne des informations et des conseils sur la rééducation après une prothèse totale, unicompartimentale ou rotulienne du genou.

Même si la mise en place de la prothèse par le chirurgien orthopédiste a été faite correctement, il ne faut pas oublier que la prothèse est un matériau étranger qui doit s'adapter à votre corps. Cette brochure vous aidera à entamer votre rééducation. Dans cette brochure, la jambe gauche est toujours présentée comme le genou opéré. Ceci est illustré par un guindeau au niveau du genou gauche.

Vous avez encore des questions après avoir lu cette brochure ? Nous nous ferons un plaisir de vous aider.

Nous vous souhaitons un agréable séjour et un prompt rétablissement dans notre service.

L'équipe de réadaptation

**La kinésithérapie**

Après la pose d'une prothèse du genou, il est essentiel de commencer la rééducation à temps. Pendant votre hospitalisation, la kinésithérapie a pour objectif de réactiver le contrôle musculaire, de diminuer la douleur et le gonflement, et de favoriser la mobilité du genou.

Durant votre séjour, notre kinésithérapeute suivra avec vous, chaque jour, un programme de rééducation visant à atteindre les objectifs suivants:

- plier et étendre le genou;
- marcher de manière autonome avec une aide à la marche;
- monter une marche ou des escaliers de manière autonome.

**Ergothérapie**

L'ergothérapie a pour objectif de vous permettre de fonctionner de la manière la plus autonome possible. L'ergothérapeute vous propose un entraînement ciblé afin de vous aider à utiliser à nouveau votre genou de façon optimale.

L'ergothérapeute:

- vous entraîne à réaliser de manière autonome les transferts de base à l'aide d'une aide à la marche (par exemple: entrer et sortir du lit, se mettre en position latérale, se lever et s'asseoir sur une chaise ou aux toilettes, se tenir debout, monter et descendre de la voiture, ramasser un objet au sol, franchir une marche);
- vous entraîne à vous laver et à vous habiller de manière autonome;
- vous informe sur la réalisation des tâches ménagères à domicile.

## 04

# Conditions de sortie de l'hôpital

Les critères:

- Vous pouvez plier et étendre le genou.
- Vous pouvez marcher de manière autonome avec une aide à la marche.
- Vous pouvez entrer et sortir du lit de manière autonome.
- Vous pouvez vous rendre aux toilettes de manière autonome.
- Vous pouvez vous laver et vous habiller seul(e).
- Vous pouvez monter et descendre de la voiture de manière autonome.
- Vous pouvez monter des escaliers (marches).

Il est possible que vous ne remplissiez pas un ou plusieurs de ces critères et que vous puissiez néanmoins quitter l'hôpital. Cette décision est toujours prise en concertation avec l'équipe.



## 05

# Exercices après l'opération



1. Ramenez vos orteils vers vous puis poussez-les vers l'avant, en gardant les jambes immobiles.



2. Poussez l'arrière du genou contre le lit et tendez le genou au maximum.



3. Pliez le genou en faisant glisser le talon sur le lit (ramenez le genou droit vers vous).



4. Levez les orteils. Levez les talons.



5. Placez votre pied sur un sac en plastique. Faites glisser le pied le plus loin possible vers l'avant et vers l'arrière.

En cas d'extension insuffisante du genou.



Soutenez uniquement le talon afin que le genou puisse s'étendre complètement. Faites cet exercice 2 à 3 fois par jour, en augmentant progressivement jusqu'à 15 minutes.

Répétez ces exercices plusieurs fois par jour.

## 06 Règles générales

### Position allongée

- Vous pouvez être allongé sur le dos, sur le côté ou sur le ventre.
- Ne mettez **rien** sous le genou opéré lorsque vous êtes couché sur le dos.
- Changer régulièrement de position réduit la raideur et la douleur.
- Si vous dormez sur le côté, placez un oreiller entre les genoux pour réduire la pression.



### Positionnement au lit

Pliez votre jambe non opérée et placez vos mains/coudes sur le lit. Prenez appui sur la jambe fléchie et poussez-vous vers le haut. Vous pouvez également plier la jambe opérée et la faire participer activement si cela est confortable.



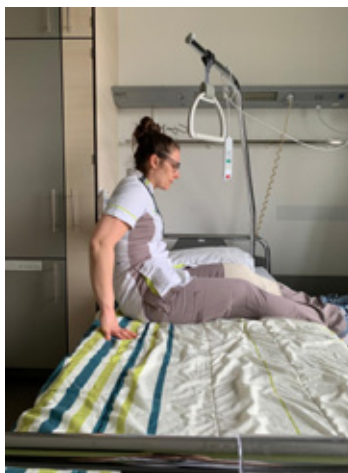
Évitez d'utiliser la potence de lit. Vous éviterez ainsi des douleurs aux épaules et au dos.

## Entrer et sortir du lit

Vous pouvez entrer et sortir du lit aussi bien du côté gauche que du côté droit.

### Entrer dans le lit:

Asseyez-vous au bord du lit, à hauteur de l'oreiller. Glissez votre bassin le plus loin possible vers l'arrière dans le lit afin que les deux genoux soient bien soutenus.



Avec les jambes tendues, faites pivoter les cuisses et le bassin pour entrer dans le lit. Si cela est difficile, procédez par étapes. Vous pouvez vous aider de vos mains pour déplacer la jambe si vous n'y parvenez pas activement.



### **Sortir du lit:**

Procédez à l'inverse de ce qui est décrit ci-dessus.

Une flexion brusque du genou (par exemple si la jambe tombe du lit) peut provoquer des douleurs. Essayez de garder vos jambes soutenues sur le lit le plus longtemps possible. Veillez donc à bien positionner votre bassin du côté opposé du lit lorsque vous sortez (à droite si vous sortez à gauche, et inversement).



## Position assise

Répartissez votre poids de manière équilibrée sur les deux fesses. Pour une position confortable et stable, asseyez-vous avec les pieds en appui au sol: cela permet de travailler la flexion du genou. Vous pouvez également vous asseoir avec les jambes soutenues: cela permet de travailler l'extension du genou. Alternez ces positions.



## Position debout

En position debout, il est important de prendre appui sur les deux jambes. Répartissez votre poids du corps de manière équilibrée sur celles-ci. Contrôlez régulièrement votre posture devant un miroir afin de corriger d'éventuelles mauvaises habitudes.



## De la position assise à la position debout

Placez une main sur l'aide à la marche et l'autre sur l'accoudoir de la chaise.



- Asseyez-vous bien à l'avant de la chaise. Le pied de la jambe opérée peut être placé légèrement vers l'avant.
- Poussez-vous vers le haut en prenant appui sur les deux jambes. La main posée sur la chaise vous aide à vous relever. Gardez le tronc droit.

### CONSEIL:

Une assise plus élevée facilite le passage à la position debout.

## De la position debout à la position assise

Pour vous asseoir, procédez à l'inverse:

- Placez-vous devant la chaise jusqu'à sentir celle-ci contre vos mollets.
- Placez une main sur l'accoudoir de la chaise et l'autre sur votre aide à la marche.
- Le pied de la jambe opérée peut être placé légèrement vers l'avant.
- Répartissez votre poids sur les deux jambes en vous asseyant. Gardez le tronc bien droit. La main posée sur l'accoudoir peut vous aider à vous soutenir.

Au fil du temps, essayez de placer progressivement le pied de la jambe opérée un peu plus près de vous lors des mouvements pour s'asseoir et se relever. Essayez également de vous aider de moins en moins avec les bras. Cela permettra au genou d'atteindre une flexion maximale et, à terme, de vous asseoir et de vous relever sans l'aide des bras.

## Marcher

Vous pouvez prendre appui à 100 % sur votre jambe opérée, dans les limites de la douleur. Vous utilisez une aide à la marche pour vous soutenir; son utilisation vous sera enseignée avec le kinésithérapeute et l'ergothérapeute.

Vous utilisez cette aide à la marche jusqu'à obtenir une marche correcte et sans douleur.

Le kinésithérapeute poursuivra cet accompagnement à domicile.

Évitez les mouvements de rotation rapides ou les pivots. Lorsque vous tournez en position debout, veillez à bien soulever le pied et à ne pas pivoter sur la jambe opérée. Faites de petits pas pour vous tourner.

## 07 La toilette du matin

### Toilette

La toilette au **lavabo** peut se faire en position assise ou debout. En position debout, veillez à bien prendre appui sur les deux jambes. Pour une meilleure stabilité, écartez légèrement les jambes.

Vous pouvez également **prendre une douche**. Durant les trois premières semaines, il est recommandé d'utiliser un pansement étanche. Pour plus de sécurité, placez un tapis antidérapant dans la douche.

Vous pouvez prendre un **bain** à partir de six semaines. Tenez compte du risque de chute et de la diminution de la force.

### S'habiller et se déshabiller

La plupart des difficultés surviennent lors de l'habillage du bas du corps. Au début, il est préférable de **s'asseoir** pour s'habiller, car se tenir sur une seule jambe peut être douloureux.

Enfilez d'abord le vêtement du côté opéré, puis du côté non opéré.

Un chausse-pied long peut vous aider à mettre vos chaussures si vous avez des difficultés à vous pencher en avant avec le tronc.



## 08 Conseils généraux

### Tâches ménagères

Au cours des premières semaines suivant l'opération, vous pouvez effectuer des tâches ménagères en position assise ou debout. Par exemple, repasser, faire la vaisselle, cuisiner, ...

#### Important:

- Prenez appui sur les deux jambes.
- Dosez vos activités.
- Prévoyez suffisamment de pauses.
- Évitez de rester debout trop longtemps.
- Évitez les activités à risque, comme utiliser un escabeau pour laver les vitres.
- Augmentez progressivement les activités.

Un déambulateur est plus sûr pour certaines personnes et facilite le transport des objets. Pour les personnes vivant seules, cela peut être un réel avantage.



## Monter les escaliers

### Vers le haut

S'il y a une rampe, utilisez-la. Tenez les béquilles dans l'autre main, comme illustré sur les photos ci-dessous.

- Placez d'**abord** votre **jambe non opérée ("bonne")**, puis votre béquille sur la marche suivante.



- Poussez vers le haut et ajustez votre jambe opérée.



#### CONSEIL:

Vers le haut = vers le "ciel" = la jambe non opérée (bonne) en premier.

## Vers le bas

S'il y a une rampe, utilisez-la. Tenez les béquilles avec l'autre main, comme illustré sur les photos ci-dessous.

- Placez d'**abord** votre **béquille**, **puis** votre **jambe opérée** ("**mauvaise**") une marche plus bas.



- Ensuite, ajustez votre jambe non opérée.



Ainsi, vous continuez à descendre les escaliers marche par marche.

### CONSEIL:

En bas = vers "l'enfer" -> "mauvais" = la jambe opérée ("mauvaise") en premier!

## Monter et descendre une petite marche/un trottoir

Dans ce transfert, **il n'y a pas de main courante** disponible. Vous gardez donc une béquille dans chaque main. La technique est la même que pour les étapes précédentes.

### Monter

- Placez d'abord votre jambe non opérée ("bonne"), puis vos béquilles sur la marche suivante.



Poussez vers le haut et ajustez votre jambe opérée.



## Descendre

- Vous placez d'abord vos béquilles, puis votre jambe opérée ("mauvaise") un cran plus bas.



- Vous placez ensuite la jambe non opérée.



### CONSEIL:

En bas = vers "l'enfer" -> "mauvais" = la jambe opérée ("mauvaise") en premier! Les deux béquilles avec la jambe opérée en guise de soutien!

## Ramassez quelque chose au sol

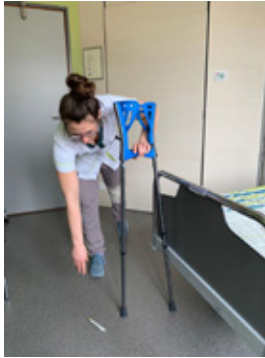
- Vous prenez appui sur une main et ramenez la jambe opérée tout droit vers l'arrière.
- Avec la main libre, vous prenez l'objet.



Il est préférable de laisser la pointe du pied de la jambe opérée sur le sol afin de mieux garder l'équilibre. Vous pouvez également utiliser cette technique pour ramasser quelque chose dans un espace plus bas, par exemple le réfrigérateur.



Si aucun support fixe n'est disponible, vous pouvez également utiliser des béquilles. Notez que cette technique est moins stable et donc plus dangereuse!



**S'agenouiller et s'accroupir** ne sont pas recommandés immédiatement après l'opération.

## **Conduire une voiture**

Il est **interdit de** conduire une voiture pendant les premières semaines suivant l'opération. C'est principalement pour des raisons d'assurance responsabilité civile, car il existe une incapacité médicale à conduire un véhicule. Une fois que vous aurez suffisamment contrôlé votre jambe opérée, après quelques semaines, vous pourrez à nouveau conduire une voiture. Consultez toujours les conditions de votre assurance automobile au préalable.

## Monter et descendre de voiture

- Reculez le siège de la voiture aussi loin que possible.
- Asseyez-vous sur le côté, les jambes toujours à l'extérieur de la voiture. Vous pouvez vous appuyer sur le dossier et le tableau de bord.



- Tournez les jambes vers l'intérieur de la voiture, l'une après l'autre.



- Pour sortir, procédez en sens inverse.

### CONSEIL:

Placez un sac en plastique ou un plateau tournant sur le siège pour faciliter la rotation.

## 09 Points d'attention généraux

- Appliquez de la glace 3 à 4 fois par jour (surtout après un effort).
- Veillez à travailler à la fois l'extension ET la flexion du genou.
- Répétez régulièrement les exercices.
- Augmentez progressivement la marche.
- Changez régulièrement de position: couché, assis, en marche, ...
- Ne marchez jamais sans chaussures.
- N'oubliez pas de prendre vos antalgiques.

**Le repos excessif nuit, mais l'excès aussi!**





# Notes

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



## Des questions ?

Si vous avez encore des questions après avoir lu cette brochure, n'hésitez pas à les poser à votre physiothérapeute.



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden  
[www.sint-trudo.be](http://www.sint-trudo.be)

Suivez-nous sur   