



Recommandations post-opératoires Arthroscopie du genou

Le jour de la chirurgie :

- Garder le pansement intact et sec
- Appliquer sac **glacé (ou magic pack)** directement sur le pansement si douleur 2 fois par jour. (20 minutes)
- Débuter la prise de comprimés analgésiques dès le **début** des douleurs (Empracet®). Les prendre à toutes les 4 à 6 heures pour 24-48 heures, puis espacer les doses ou changer pour Acétaminophène (Tylenol®) si la douleur diminue
- Si nausées ou vomissements, prendre Graval® 100 mg en suppositoire ou 50 mg en comprimé aux 6 heures
- Si les nausées ou les vomissements persistent ou augmentent, diminuer la dose d'analgésique et/ou espacer, ou changer pour deux comprimés d'acétaminophène 500 mg
- On peut marcher selon sa tolérance
- Placer un oreiller sous le mollet et le pied, garder le pied élevé
- **N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT À BASE DE CANNABIS, LES INTERACTIONS AVEC VOTRE MÉDICAMENT POURRAIENT ÊTRE DANGEUREUSES POUR VOTRE SANTÉ**

Le 1^{er} jour post-chirurgie :

- Marcher selon tolérance, avec ou sans béquilles
- Mobiliser le genou en flexion / extension sans restriction
- Application de glace au besoin
- Ne pas mouiller la plaie
- Ne pas enlever le pansement, ne pas le mouiller

Le 2^e jour post-chirurgie

- Enlever le pansement et garder les diachylons
- Continuer les exercices tels que débutés

Entre le 8^e et le 12^e jour post-chirurgie :

- Rendez-vous avec Dr Masri tel que convenu
- Physiothérapie (si nécessaire) tel que convenu avec le médecin et à la date indiquée

Conduite automobile

Les analgésiques pourraient affecter votre capacité à conduire

Vous ne devez pas conduire de véhicule à moteur, utiliser des machines lourdes ou dangereuses et / ou prendre une décision importante jusqu'à 24 heures après l'utilisation de stupéfiants / analgésiques opioïdes

Pour prévenir la constipation

- Prendre 1 verre d'eau tiède sur un estomac vide le lendemain de la chirurgie
- Boire 6-8 verres d'eau par jour, sauf si avis contraire
- Manger à des heures régulières
- Augmenter votre consommation de fibres (fruits frais, légumes cuits, pain à grains entiers, etc.)
- Marcher, faire un exercice judicieux

Si ce n'est pas efficace

- Essayer 1 verre d'eau chaude avec 1 verre de jus de pruneau le matin à jeun
- Consulter votre pharmacien qui pourrait vous suggérer un autre produit

Informations supplémentaires : la thrombophlébite

La thrombophlébite est une inflammation d'une veine accompagnée d'un caillot sanguin

Comment la reconnaître?

- Une enflure du mollet ou de la jambe accompagnée d'induration
- Une douleur ou une sensibilité à la palpation
- Une rougeur
- Une augmentation de la température locale (chaleur)
- Une douleur sourde et lancinante au niveau du mollet, surtout pendant la marche
- Une dilatation des veines de la jambe
- Difficulté respiratoire

Si vous présentez ces symptômes veuillez contacter un membre de notre équipe chirurgicale

**De la part de toute l'équipe d'ICS Montréal,
nous vous souhaitons une belle convalescence !**

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.

Institut de chirurgie spécialisée de Montréal

6100, avenue du Boisé, suite 112

Montréal, Québec, H3S 2W1

(514) 737-6100