



Recommandations postopératoires LCA du genou

Première semaine après chirurgie :

1. Garder l'orthèse en tout temps après la chirurgie. Garder la jambe opérée élevée au-dessus du cœur le plus possible pour les premiers jours.
2. Garder orthèse bloquée en EXTENSION COMPLÈTE (0 Degrés) en tout temps (Genou complètement droit).
3. Marcher avec les béquilles sans appui sur la jambe opérée avec l'orthèse en extension complète.
4. Appliquer de la GLACE, SAC DE POIS CONGELÉS ou utiliser le CRYOCUFF sur le genou (20 minutes à tous les 2 heures).
5. PANSEMENT : Garder le pansement en place pour la première semaine après la chirurgie. Il sera enlevé par votre médecin à la clinique. Une fois le pansement et les points de suture enlevés, vous pourrez prendre une douche. Pas de jacuzzi, piscine, bain, spa, lac, océan,...juste qu'à ce que votre médecin vous le permette.
6. MÉDICATIONS : Prendre les médicaments antidouleurs et anti-inflammatoire tels que prescrits. Ne pas attendre d'avoir beaucoup de douleur avant de prendre la médication, car une fois prise, il y a un délai de 30-45 minutes avant d'avoir les effets voulus. Ne pas consommer d'alcool avec les médicaments.
7. **N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT À BASE DE CANNABIS, LES INTERACTIONS AVEC VOTRE MÉDICATION POURRAIENT ÊTRE DANGEUREUSES POUR VOTRE SANTE**
8. Vous avez un rendez-vous à l'Institut de chirurgie spécialisée de Montréal, la semaine après votre chirurgie.

Conduire une voiture

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

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 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 sur 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

EXERCICES :

Straight Leg Raises : Toujours avec l'orthèse bloquée en extension complète : Assis ou coucher, lever la jambe 1 pied (30 cm) au dessus du sol et garder la jambe élevée 10 secondes. Faire 3 séries de 10 répétitions.

Quad Sets : Toujours avec l'orthèse bloquée en extension complète : Assis, contracter les muscles de la cuisse (quadriceps) et tenir 5 secondes. En contractant les muscles, vous sentirez que vous poussez le genou contre le sol. Faire 3 séries de 10 répétitions.

Contraction mollets (Calf Pumps) : Toujours avec l'orthèse bloquée en extension complète, assis, bouger la cheville vers le haut et vers le bas 10 fois par heure. Ceci encourage la circulation sanguine dans les jambes et peut aider à réduire le risque de Thrombophlébite (caillots sanguins dans les veines).

**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