

RETOUR A DOMICILE APRES UNE LIGAMENTOPLASTIE ANTERIEURE DU GENOU

DOCTEUR JEAN-MARIE FAYARD
DOCTEUR BERTRAND SONNERY COTTET
DOCTEUR MATHIEU THAUNAT



PÔLE GÉNÉRALE DE SANTÉ
LYON

HÔPITAL PRIVÉ
JEAN MERMOZ

Madame, Monsieur,

Vous venez d'être opéré(e) d'une chirurgie du ligament croisé antérieur.

Vous trouverez ci-joint les consignes concernant les premières semaines postopératoires.

Votre sortie est prévue le lendemain de votre intervention au matin.

Nous vous souhaitons un prompt rétablissement et restons à votre disposition.

DOULEUR :

Vous avez eu une ordonnance d'antalgiques lors de votre rendez-vous avec votre chirurgien.

L'après-midi de votre sortie, l'anesthésie loco-régionale, faite durant l'intervention, va disparaître et la douleur peut alors augmenter. Vous devez donc prendre ce traitement **en systématique** dès votre sortie de l'hôpital et cela pendant la première semaine. (Paracétamol, anti-inflammatoire et acupan).

Vous devez rester au repos autant que possible en privilégiant la station, soit allongée, soit jambe opérée étendue. Il faut glacer régulièrement votre genou par intervalle toutes les 2 à 3 heures (attelle cryogène).

En pratique, les douleurs doivent régresser progressivement jour après jour. Celles-ci ne doivent pas s'intensifier de façon majeure.

Par ailleurs, vous ne devez pas avoir de température au delà de 38°5.

PANSEMENT :

Le matin de votre départ, l'infirmière vous fait un pansement après l'ablation du redon.

Vous avez une ordonnance afin qu'une infirmière libérale vous fasse un pansement 2 à 3 jours plus tard avec de l'ercefilm.

L'ercefilm est un pansement pelliculaire transparent qui restera en place jusqu'au 12^{ème} jour postopératoire jour de l'ablation des fils (cf. ordonnance). Ce pansement ne doit pas être mouillé, il faut donc protéger votre genou avec un mouchoir en papier et du film alimentaire lors de la douche.

REEDUCATION :

La Kinésithérapie doit être entreprise une semaine à dix jours après l'intervention, à raison de 2 à 3 fois par semaine. Les consignes de rééducation vous sont données dans l'enveloppe de sortie.

En attendant, vous pouvez déambuler dès le lendemain de votre intervention avec un appui complet. Il faut éviter les longues périodes debout ainsi que les marches prolongées. Idéalement alternez des petites périodes de marche (5 mn) toutes les deux heures.

Essayez d'avoir un appui progressivement complet en attaquant la marche par le talon.

Vous devez impérativement travailler votre extension à l'aide des contractions flashes montrées par le kiné.

Idéalement, positionnez-vous assis jambe allongée sur une surface plane (soit assis sur le sol dos contre le mur soit allongé sur un canapé). Laissez votre genou reposer ainsi pendant environ 5 mn, afin de relâcher l'ensemble de vos muscles, puis entreprenez des contractions flashes (10 contractions rapides suivies d'1 contraction tenue de 10 secondes) à répéter pendant 5 mn, 5 fois par jour.

Il s'agit de consignes à effectuer seul à votre domicile indépendamment des séances de kinésithérapie prescrites.

ANTICOAGULANT :

Nous vous avons remis une ordonnance d'anticoagulant. Les injections sont à faire dès le soir de votre retour à domicile par une infirmière.

Vous devez garder vos bas de contention durant la durée de votre traitement anticoagulant. Vous pouvez toutefois les enlever la nuit.

PAPIERS ADMINISTRATIFS :

- Arrêt de travail (si besoin) que vous devez envoyer avec le bulletin de situation qui vous a été remis au bureau de sortie.
- Rendez vous de consultation : le rendez-vous est déjà positionné, soit avec votre chirurgien, soit avec le médecin rééducateur sur le Centre Santy.

OBJECTIFS A ATTEINDRE :

- Une bonne régression des phénomènes inflammatoires : un genou qui dégonfle bien et des douleurs qui diminuent.
- Une bonne extension ainsi que des contractions du quadriceps efficaces afin de pouvoir récupérer une marche harmonieuse avec cannes.
- Le reste des objectifs à atteindre est connu par votre kinésithérapeute et ne nécessite pas de prise en charge intensive de votre part.
- Nous vous contacterons par téléphone comme convenu lors de votre départ afin de nous assurer que tout se passe bien.

Si vous avez le moindre problème, vous pouvez contacter Le secrétariat de votre chirurgien aux heures d'ouverture ou bien le service dans lequel vous avez été hospitalisé, 24h/24 :

4A : 04 37 53 84 12

4B : 04 37 53 84 22

4C : 04 37 53 84 32

A défaut, vous pouvez vous rendre au service des urgences de l'Hôpital Privé Jean Mermoz.

Hôpital Privé Jean Mermoz
55, avenue Jean Mermoz – 69008 LYON

Contact
Tél : 0826.30.69.69
E-mail : hpjm.directiongenerale@gsante.fr

