



Informations

Comment vivre avec une prothèse de genou?

Introduction

Comment vivre au quotidien avec une prothèse de genou? C'est à cette question que cette brochure va tenter de répondre.

Des photos illustrent différentes situations de la vie de tous les jours et vous proposent les bons gestes à réaliser pour reprendre vos activités.

N'oubliez pas...

Lors de votre hospitalisation, vous avez besoin de:

- 2 cannes: si vous n'en avez pas, le service 4B peut vous en fournir
- Une paire de chaussures fermées
- Un long chausse-pied

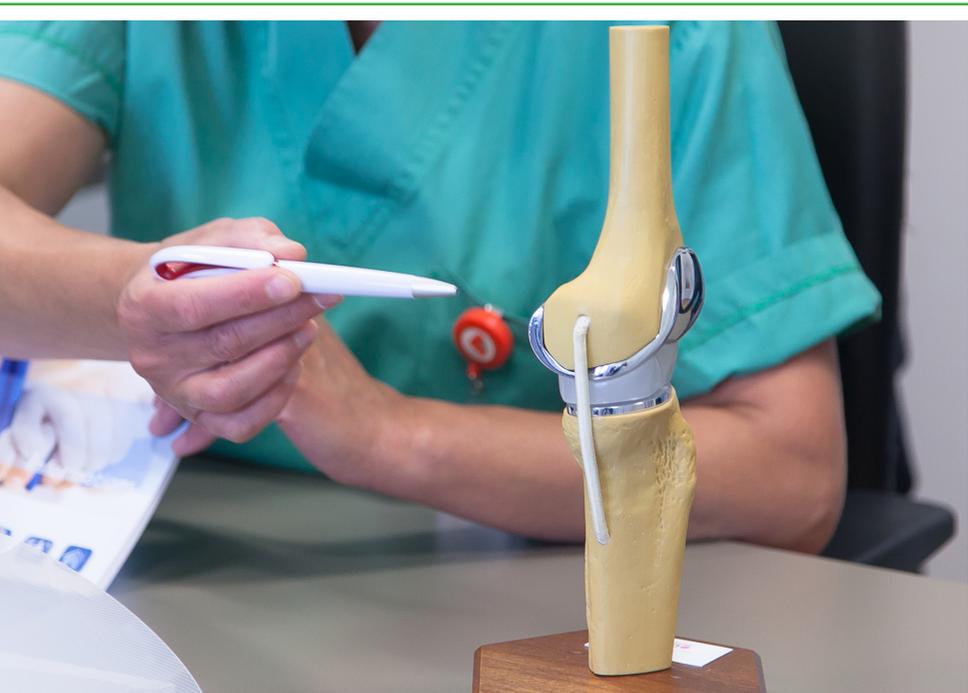
La prothèse de genou

Il s'agit du remplacement des surfaces articulaires du genou, vous permettant une récupération optimale de mobilisation.

La prothèse totale de genou est composée:

- d'un implant métallique fémoral;
- d'un implant métallique tibial;
- d'un plateau central permettant aux pièces métalliques de glisser l'une avec l'autre.

L'articulation du genou est remplacée le plus souvent suite à une arthrose importante de l'articulation (gonarthrose).



Comment entrer et sortir du lit?

Pour entrer et sortir dans le lit: la jambe saine soutient la jambe opérée, en glissant le pied sain sous le pied de la jambe opérée. Pivoter pour vous coucher ou vous lever.

Pour entrer dans le lit, s'asseoir le plus loin possible dans le lit.



Comment s'asseoir dans le fauteuil dans un premier temps?

1. Dos au fauteuil, reculer jusqu'au moment où vos jambes touchent le fauteuil;
2. Prendre appui sur les accoudoirs du fauteuil;
3. S'asseoir en étendant la jambe opérée, en glissant le pied en avant;
4. Ramener la jambe en flexion.



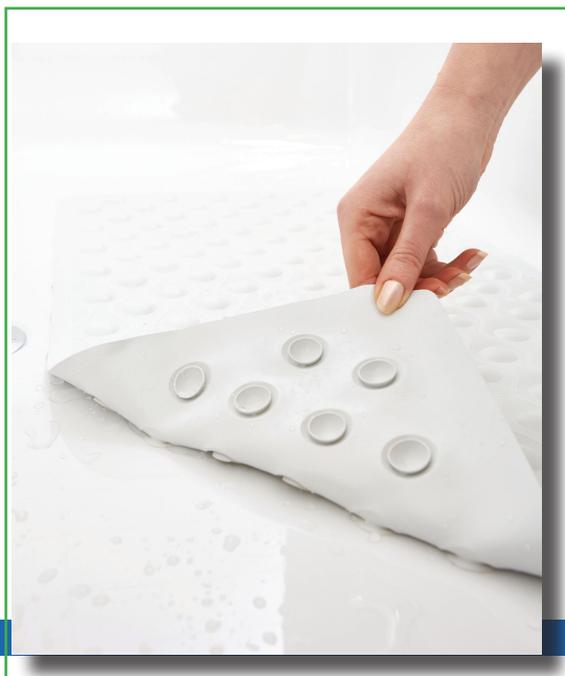
Éviter de se laisser tomber en s'asseyant.

La toilette...

Se laver et s'essuyer les jambes et les pieds en position assise, si vous rencontrez des difficultés: utilisez une brosse à long manche pour vous laver les pieds. Posez votre pied sur un repose pied pour les laver, puis utilisez un grand essuie pour les essuyer.



Mettre un tapis antidérapant pour la douche/baignoire



Conseils pour vous habiller

Prendre le temps de s'asseoir, commencer par le membre opéré pour enfiler son pantalon; le membre non opéré pour l'enlever.

Si vous rencontrez des difficultés: utilisez un chausse-pied à long manche.

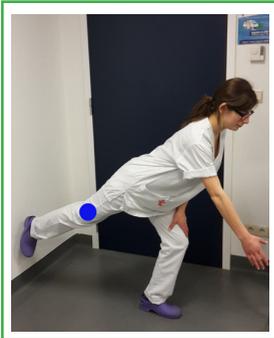


Comment ramasser un objet?

1. Le balancier:

> jambe opérée en arrière

> se tenir avec une main



2. La banquette



3. Le chevalier servant



Si vous rencontrez des difficultés, utilisez une pince de préhension ou ramassette à long manche.



Comment monter les escaliers?

- > Placer la jambe saine sur la marche supérieure;
- > Prendre appui sur les cannes;
- > Amener la jambe opérée sur la marche.



Comment descendre les escaliers?

- > Placer les cannes sur la marche inférieure;
- > Descendre la jambe opérée sur la même marche;
- > Ramener ensuite la jambe saine sur cette marche.



Comment entrer et sortir de la voiture?

- > Reculer le siège au maximum;
- > S'asseoir perpendiculairement à la voiture;
- > Pivoter le corps en un bloc (jambes et tronc **ensemble**), tout en prenant appui.

Si vous rencontrez des difficultés: mettre un sac plastique sur le siège.





Prévention chutes et douleurs

- > Alternner les positions assise et debout.
- > S'octroyer des temps de repos.
- > Éviter de soulever/porter des charges lourdes.
- > Éviter les glissades en supprimant les tapis, les fils électriques, en éclairant les pièces, en mettant vos lunettes et des chaussures fermées.
- > Attention aux animaux à la maison et en promenade.
- > Ne pas monter/descendre les escaliers inutilement les premières semaines (fatigue, somnolence, douleur).

Consultation d'orthopédie:

064/27.63.48

Consultation de kinésithérapie:

064/27.62.44

Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli

Avenue Max Buset, 34

7100 La Louvière

Tél: 064/27.61.11 Fax: 064/27.66.99

www.chu-tivoli.be

S00143 - 16032017