



CENTRE DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE
CHIRURGIE DU SPORTIF
CHIRURGIE DU GENOU

DR PIERRE

**Vous avez eu une arthroscopie du genou
Les consignes et conseils post-opératoires**

La Marche : est autorisée avec plus ou moins des béquilles, mais celles-ci ne sont pas obligatoires. Bien évidemment il faut marcher prudemment et éviter les grands trajets au départ.

La douleur : Normalement la douleur doit être modérée, il est recommandé de bien prendre le traitement antalgique prescrit sans attendre que la douleur ne s'installe. Ne pas hésiter à glacer le genou par l'intermédiaire de gel que l'on trouve en pharmacie. Par précaution il est préférable de mettre ce gel dans un linge et de le placer sur le genou ensuite; cela évitera les brûlures liées au froid.

Le gonflement : Dans les suites de l'intervention, votre genou aura tendance à gonfler : c'est normal, il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Il faut juste glacer. De même si votre genou ne gonfle pas : tant mieux.

La rééducation : Elle doit être commencée immédiatement. En effet après une intervention, comme après une entorse ou un choc, le muscle de la cuisse (quadriceps) a tendance à fondre et cela peut engendrer, en fonction de l'importance de cette fonte, un retard dans la récupération finale et des douleurs (syndrome rotulien).

La conduite est à éviter pendant les 10 premiers jours pour des questions de sécurité principalement.

Les pansements sont à faire tous les 2 jours par une **infirmière**. Elle enlèvera les fils 15 jours après en moyenne. Il faut éviter durant cette période de mouiller le pansement. Si vous souhaitez prendre une douche: organiser vous avec votre infirmière. Vous aurez en plus une prescription d'anticoagulants pour une dizaine de jours afin de limiter les risques de phlébite.

Si votre genou est chaud, rouge et que vous avez de la fièvre : appelez le secrétariat aux heures ouvrables ou aller aux urgences (02 98 34 29 29) de la clinique en dehors de ces heures.

Si votre mollet est douloureux, tendu, rouge et chaud : risque de phlébite, appelez en urgence le secrétariat aux heures ouvrables ou aller aux urgences (02 98 34 29 29) de la clinique en dehors de ces heures.

Dr PIERRE

En cas d'urgence : 02.98.34.29.36 ou 02.98.34.29.29

