

Suture Méniscale sous arthroscopie du genou

LES KINÉSITHÉRAPEUTES
DU CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE
ET DE BALNÉOTHÉRAPIE DU PARC

STÉPHANE CHAPELLE
CHRISTOPHE ETCHETTO
JEAN-BAPTISTE PATARD
XAVIER THURY

FICHE CONSEIL POSTOPERATOIRE

Il est important d'« écouter » son genou et de ne pas hésiter à repousser les délais si le genou est chaud, gonflé ou douloureux

Nous vous rappelons qu'il est important de bien prendre régulièrement votre traitement antalgique pour ne pas que la douleur s'installe.

Il est important de reprendre l'appui de façon très progressive afin de permettre la cicatrisation effective de la zone opérée. La marche peut se faire alors sous couvert de deux cannes anglaises. Cependant il est possible qu'une période sans appui soit nécessaire selon les constatations per opératoires.

Dans votre cas, l'appui est :

- ☐ Non autorisé pendant ____ jours.
- ☐ Progressif avec appui contact pendant jours ____
- ☐ Autorisé d'emblée sous couvert de 2 cannes anglaises les premiers jours.

Voici quelques conseils pratiques après votre intervention

- Ne pas forcer et respecter la règle de la non douleur
- Eviter 2 mouvements contre-indiqués pour la cicatrisation de la suture et des points :
 - La flexion forcée avec le poids du corps : position accroupie, assis sur les talons, en tailleur,...
 - La torsion du genou pied bloqué au sol quand l'appui est autorisé.
- Dormir les jambes surélevées pendant 15 jours (coussin ou couverture pliée en 4 sous le matelas au pied du lit)
- Glacer le genou 4 à 5 x/j pendant 8 à 10 jours la journée seulement (pack de froid, petits pois surgelés, game ready, attelle igloo,...). Durée : 20 à 30 minutes maximum, en respectant un délai d'une heure entre deux applications.
- Les escaliers : marche après marche les premiers jours, en commençant par les cannes puis la jambe opérée à la descente, puis par la jambe opposée puis les cannes à la montée. (à cloche pied si pas d'appui !)
- Conduite autorisée à partir du moment où vous vous déplacez sans cannes. (et surtout, il est impératif d'avoir testé un freinage d'urgence si vous avez été opéré à droite !!)
- Faire des contractions du quadriceps : flash, puis 6" de maintien 6" de repos, puis décollement du talon maintien 10". (10mn 2 à 3x/j)
- Venir à l'extension complète du genou progressivement sur 3 semaines.
- Entretenir la flexion de votre genou au bord du lit ou sur une table: le but étant d'accompagner son membre opéré avec le membre sain en flexion et de faire de petites poussées vers l'arrière, puis de raccompagner le membre opéré vers le haut avec le membre sain sous le talon pour enfin tenir 10" en extension, le pied ramené vers soi. Répéter 10 fois cet enchaînement 2 à 3x/j.
- Une autre variante consiste à travailler sa flexion les 2 pieds sur un skate, assis en bout de fesse.
- **Attention** : ne rien faire provoque l'enraidissement de votre genou, à l'inverse, trop forcer entretient l'inflammation et génère un retard de cicatrisation ainsi qu'un réel risque pour votre suture.
- Ne pas mettre de coussin sous le genou.
- Débuter votre rééducation 8 à 10 jours après l'intervention avec 2 à 3 séances/semaine maximum.

Votre chirurgien et l'équipe des kinésithérapeutes restent à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.

NOUS VOUS SOUHAITONS UN EXCELLENT RÉTABLISSEMENT