

POUR VOUS

Tout au long de votre parcours de remplacement du genou





Cette brochure a été divisée en quatre sections pour vous guider tout au long de votre chirurgie du genou.

De l'information sur votre genou à tout ce que vous devez savoir avant, pendant et après l'intervention, chaque section a sa propre couleur pour vous aider à savoir où vous en êtes dans votre parcours.

COMPRENDRE Votre genou		CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR Avant votre chirurgie	
Vous remettre à faire les choses que vous aimez	02	Se préparer pour une arthroplastie du genou	08
Quelle est la cause de votre douleur au genou ?	04	Préparer votre foyer pour une arthroplastie du genou	10
Rappelez-vous, il s'agit de vous, et vous n'êtes pas tout seul.	05		
Chirurgie de remplacement du genou la prothèse articulaire	06	CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR Sur votre chirurgie	
		Que se passera-t-il pendant votre intervention	12
CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR Après votre chirurgie			
Immédiatement après la chirurgie	14	Comment bouger pendant votre convalescence	20
Les effets secondaires de l'arthroplastie du genou	16	Un avenir que vous pouvez espérer	24
S'installer de retour à la maison	18		

VOUS REMETTRE À FAIRE

Les choses que vous aimez

La douleur au genou peut vous empêcher de faire ce que vous aimez. Lorsque vous envisagez une arthroplastie du genou, il est naturel que vous ayez des questions. Nous avons créé cette brochure pour expliquer comment une arthroplastie du genou peut améliorer considérablement votre qualité de vie et vous permettre de reprendre vos activités préférées.

Vous n'êtes pas seul pour ce voyage. Chaque année, plusieurs centaines de milliers de personnes sont à la recherche d'un traitement pour leur douleur au genou.

Tout comme de nombreuses autres interventions chirurgicales, vous pouvez faire beaucoup pour contribuer à votre rétablissement afin d'obtenir le meilleur résultat possible. Ce guide vous aidera lorsque vous discuterez avec votre chirurgien, qui vous conseillera sur ce à quoi vous attendre de votre chirurgie et sur la meilleure façon de vous aider à vous rétablir.

Le cheminement de chacun vers la chirurgie et le rétablissement est différent pour chacun, car ce qui fonctionne pour quelqu'un d'autre peut ne pas être le meilleur pour vous. Nous espérons qu'avec ce guide et votre médecin, vous trouverez des réponses à toutes vos questions.

C'est votre parcours, et nous sommes avec vous à chaque étape du chemin.

QUELLE EST LA CAUSE de votre douleur au genou ?

Dans un genou en bonne santé, les os formant votre articulation sont amortis par du cartilage et une fine enveloppe qui réduit la friction et absorbe les chocs.

Lorsque l'arthrose affecte l'articulation du genou, le cartilage qui amortit les os se ramollit et s'use, ce qui provoque le frottement des os les uns contre les autres. Cela provoque des douleurs et des raideurs qui peuvent s'aggraver avec le temps.

Bien qu'une certaine usure du cartilage soit normale à mesure que nous vieillissons, votre génétique et votre mode de vie peuvent affecter la probabilité que vous soyez atteint d'arthrose du genou. Le désalignement des membres, le rhumatisme, les maladies métaboliques, le fait de porter fréquemment des charges inégales ou de subir une blessure peuvent endommager le cartilage de votre articulation et déclencher l'arthrose.

* <https://www.nhs.uk/conditions/arthritis>



N'OUBLIEZ PAS, IL S'AGIT DE VOUS, ET VOUS n'êtes pas seul.

Lorsque vous souffrez d'arthrose avancée, votre douleur au genou peut sembler tout perturber...

Les activités que vous aimiez autrefois vous causent trop d'inconfort et vous avez du mal à rester comme d'habitude avec vos amis et votre famille, car il est difficile de vous concentrer. Pourquoi ? Lorsque vous la ressentez constamment, la douleur du genou ne vous permet pas de penser à autre chose.

Chez Zimmer Biomet, nous comprenons que la douleur au genou peut vous forcer à changer vos projets dans la vie, mais nous voulons que vous sachiez que vous n'êtes pas seul dans ce parcours. L'arthrose est la condition musculosquelettique la plus fréquente dans le monde, et nos solutions ont permis à des millions de personnes comme vous à surmonter une expérience similaire et à en sortir plus heureuses et en meilleure santé.



Après avoir épuisé les traitements conservateurs, comme la physiothérapie ou une thérapie médicale et les injections dans le genou, vous en êtes maintenant au stade où votre chirurgien vous a suggéré d'envisager une intervention chirurgicale.

Nos implants sont conçus pour remettre votre vie sur les rails et vous donner la liberté de vivre votre vie comme vous l'avez prévu.

Genou sain

Votre articulation du genou est composée de l'os de la cuisse (fémur), du tibia (tibia) et de la rotule (rotule).

Genou arthritique

Lorsque le cartilage amortissant les os s'use.

La prothèse articulaire

Un genou artificiel est conçu pour ramener l'anatomie naturelle et corriger les déformités existantes.

Types de remplacement du genou :

Arthroplastie totale du genou

Une arthroplastie totale du genou consiste à remplacer les surfaces de tous les os de l'articulation du genou qui sont usées, et peut parfois inclure la rotule.

Une arthroplastie totale du genou est nécessaire lorsque votre arthrose est à un stade sévère et que les autres options de traitement ont été épuisées ou écartées par votre médecin.



Prothèse unicompartmentale

Il se peut que seule une partie de l'articulation du genou soit affectée par l'arthrose. Dans ce cas, une prothèse unicompartmentale peut être indiquée.

Cette prothèse ne resurfaie que la partie lésée et permet de conserver l'appareil ligamentaire ainsi que l'os et le cartilage sain.



Une fois choisis, les nouveaux composants doivent être fixés en toute sécurité sur votre os :

Implants cimentés

Un implant cimenté sera maintenu en place avec un ciment osseux spécial (indiqué en bleu sur l'image). Le ciment osseux agit comme la « colle » qui maintient l'implant en place en toute sécurité.

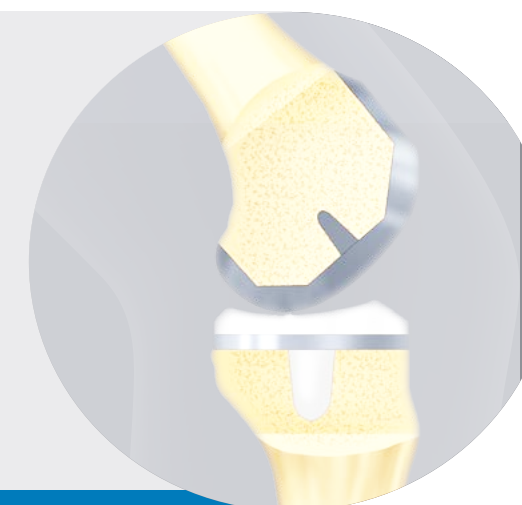
Les implants cimentés se fixent en quelques minutes et, dans des circonstances normales, peuvent supporter votre poids corporel le jour de l'intervention.



Implants non cimentés

Les implants non cimentés permettent à votre os de se développer à leur surface, afin qu'ils puissent s'intégrer pleinement dans vos os.

Si votre qualité osseuse le permet, un implant non cimenté peut être envisagé pour vous.



SE PREPARER pour une arthroplastie du genou

Voici quelques conseils pour vous préparer à la chirurgie :

Préparez-vous physiquement

Au cours de l'examen, votre médecin peut examiner les médicaments que vous prenez actuellement et vous suggérer de modifier votre alimentation ou de commencer à faire de l'exercice.

Informez votre médecin si vous avez actuellement des soins dentaires. Pour empêcher les germes de la bouche d'entrer dans la circulation sanguine et de provoquer une infection, votre médecin peut vous demander d'arrêter ou de retarder tout travail dentaire.



Si vous fumez, vous devez en informer votre médecin car le tabagisme peut retarder votre rétablissement.

L'une des décisions à prendre avant la chirurgie de remplacement du genou est le type d'anesthésie qui sera utilisé. Avant que votre chirurgie ne soit programmée, votre anesthésiste passera en revue vos antécédents médicaux, vous fera passer un examen et discutera ensuite du type d'anesthésie qui vous est recommandé. En fin de compte, la décision finale est prise conjointement entre vous et votre anesthésiste.

L'anesthésie générale implique une perte de conscience complète, tandis que l'anesthésie régionale endort une zone spécifique du corps sans altérer les fonctions cérébrales ou respiratoires. À l'occasion, l'anesthésiste recommandera fortement l'une plutôt que l'autre en raison de votre état de santé actuel ou du type d'intervention.



Préparez-vous physiquement et mentalement, dormez bien, détendez-vous et essayez de ne pas vous inquiéter.

Avant l'opération, vous devez rester actif et demander à votre médecin de vous proposer un programme d'exercices.

PRÉPARER VOTRE FOYER POUR UNE arthroplastie du genou

Votre équipe de soins vous donnera des suggestions et des conseils sur la meilleure façon d'organiser votre domicile pour votre rétablissement. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour favoriser votre indépendance :

-  Disposez les meubles de manière à ce qu'il soit plus facile de se déplacer dans votre maison.
-  Supprimez les risques de trébucher pour éviter les chutes.
-  Notez les sols et les marches inégaux.
-  Relevez votre lit ou louez un lit d'hôpital pour qu'il ne soit pas trop bas.
-  Choisissez des chaises hautes avec une assise ferme.
-  Gardez les choses à portée de main, en particulier les articles que vous utilisez souvent.
-  Soyez conscient des zones qui peuvent être mouillées et posez des tapis antidérapants.
-  Utilisez un siège de toilette surélevé pour vous asseoir et vous lever plus facilement.

-  Installez des garde-fous là où vous pourriez avoir besoin de plus de soutien.
-  Préparez et congelez quelques plats, qu'il vous suffira ensuite de réchauffer.
-  Bâtons d'habillage et enfile-bas.
-  Chausse-pied long, pour vous aider à mettre et à enlever vos chaussures.
-  Siège de baignoire, tabouret de douche, tapis de douche, éponge à long manche.
-  Chariot d'achat, pour vous assurer de ne pas être surchargé et de pouvoir vous concentrer sur votre marche.
-  Portez des vêtements et des chaussures que vous pouvez mettre et enlever facilement. Idéalement, les chaussures doivent être à enfiler ou attachées avec du velcro.

Choses qui pourraient être utiles à emporter à l'hôpital :

-  Pyjama ou chemise de nuit et robe de chambre.
-  Articles de toilette (brosse à dents, savon, brosse, etc.).
-  Survêtement avec une ouverture large pour votre pied.
-  Chaussures plates (pas de sandales) à semelles antidérapantes.
-  Chausse-pied à long manche.
-  Sac à dos ou sac en tissu avec anses longues.
-  Limitez les animaux domestiques à leur propre territoire dans la maison, afin qu'ils ne vous fassent pas trébucher.

Recommandé pour votre séjour à l'hôpital et à domicile :



Sneakers de maintien, idéalement fermées par velcro.

QUE SE PASSE-T-IL

Pendant votre intervention

Votre préparation à l'intervention, le temps de chirurgie et le temps passé dans la zone de récupération devraient prendre environ quatre heures.



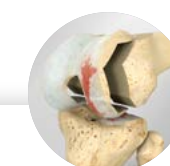
Vous ne devez pas porter de lentilles cornéennes, de prothèses dentaires ou d'appareils auditifs pendant l'intervention.



Étapes de votre arthroplastie du genou



1 Votre chirurgien fait une incision sur le devant de votre genou pour accéder à l'articulation.



2 Il enlève les surfaces osseuses et cartilagineuses affectées des os supérieurs et inférieurs de la jambe.



3 Votre chirurgien utilise des gabarits pour préparer vos genoux affectés pour le nouvel implant.



4 Il utilise ensuite un implant de test pour vérifier l'ajustement, la taille, la stabilité et l'amplitude de mouvement.



5 Votre chirurgien attache d'abord un implant à votre fémur, puis à votre tibia, puis place un insert en plastique entre eux pour s'assurer qu'ils peuvent glisser l'un sur l'autre sans friction.



6 L'arrière de la rotule peut également avoir besoin d'être remplacé en fonction de l'avancée des dommages au cartilage.



7 Enfin, après le dernier test de stabilité et de mouvement, votre chirurgien fixe l'articulation, referme la plaie et applique un pansement compressif.

IMMÉDIATEMENT Après la chirurgie

Vous serez transféré en salle de réveil où vous serez suivi par des infirmières spécialisées. Elles s'occuperont de vous pendant que vous êtes inconscient et assureront un bon rétablissement de l'anesthésie, avant que vous ne puissiez être transféré dans un service ordinaire.

Savoir ce qui se passe après la chirurgie

Pendant les premiers jours, votre genou sera enflé et sensible ; tout cela est normal.

Votre premier mouvement et vos pas

Après votre opération, l'équipe de l'hôpital vous aidera à sortir du lit le plus rapidement possible, afin que vous puissiez commencer à marcher, vous asseoir et aller aux toilettes avec des aides à la marche. La plupart des patients pourront marcher le jour même de la chirurgie. Ce mouvement précoce favorise une bonne circulation et le mouvement de votre genou et vous rappelle que vous n'êtes pas malade.

Marcher à nouveau

Pour vous remettre sur pied après la chirurgie, vous apprendrez d'abord à marcher avec des aides à la marche, puis avec des béquilles.

En règle générale, vous utiliserez les béquilles pour marcher sur les deux jambes. Votre équipe de soins vous indiquera quand vous serez en sécurité pour n'utiliser qu'une seule béquille ou arrêter complètement de les utiliser.

Votre contrôle de la douleur

Un bon contrôle de la douleur vous permettra de mieux dormir, d'aider votre corps à guérir plus rapidement et de quitter l'hôpital plus tôt.

Notre perception de la douleur est très différente d'une personne à l'autre, alors si vous avez mal, n'hésitez pas à demander à votre équipe médicale, elle est là pour vous aider et ne voudrait pas que vous soyez mal à l'aise.


Vous devez toujours utiliser des aides à la marche pour monter les escaliers jusqu'à ce que vous soyez certain de ne plus avoir besoin de leur soutien.

Rentrer à la maison

Vous serez généralement à l'hôpital pendant 1 à 3 jours, et avant d'être autorisé à rentrer chez vous, vous devrez atteindre des objectifs de sortie tels que :

- ✓ Entrer et sortir du lit par vous-même.
- ✓ Avoir une douleur gérable.
- ✓ Pouvoir manger, boire et utiliser la salle de bain.
- ✓ Être capable d'effectuer les exercices prescrits à domicile.
- ✓ Marcher avec un appareil fonctionnel (déambulateur ou béquilles) sur une surface plane et être capable de monter et de descendre le nombre requis de marches d'escaliers.

Votre récupération

Parce que tout le monde est différent, le temps qu'il vous faudra pour récupérer sera individuel. Vous passerez par toutes les étapes habituelles de la rééducation, mais vous pourriez atteindre certains objectifs plus tôt ou plus tard que ceux décrits.

LES EFFETS SECONDAIRES DE L'arthroplastie du genou

Votre équipe de soins comprend que votre corps est unique et saura comment vous protéger au mieux pendant et après la chirurgie. Cependant, il est toujours bon d'être conscient de tout effet secondaire possible et, le cas échéant, d'en discuter avec votre chirurgien.

Effets normaux après votre chirurgie

Dans le cadre du processus de guérison habituel, vous ressentirez probablement ce qui suit :

Une certaine dose de douleur

Toute douleur que vous ressentirez sera à son paroxysme pendant les 24 premières heures suivant votre chirurgie, puis devrait commencer à s'atténuer.

Votre équipe soignante gérera votre douleur avec des médicaments.

N'oubliez pas qu'il s'agit d'étapes normales du processus de guérison et que cela indique que votre corps se remet bien de l'intervention.



Les prothèses du genou comptent parmi les traitements les plus réussis de l'histoire de la médecine, avec une durée de vie d'environ 15 ans.¹ Un implant réussi améliorera votre mobilité et réduira la douleur.

Gonflement et ecchymoses

Pendant plusieurs semaines après votre chirurgie, la zone autour de votre nouveau genou peut être enflée, mais cela diminuera.

Se sentir engourdi

Vous ressentirez probablement un certain engourdissement autour du site de la chirurgie pendant les premières semaines après la chirurgie, mais cela devrait disparaître avec le temps.

Comme pour toute intervention chirurgicale, le remplacement articulaire peut comporter certains risques. Pour bien comprendre les risques potentiels et comment votre équipe de soins vous aidera à les minimiser, veuillez en parler à votre chirurgien.



¹<https://reports.njrcentre.org.uk/Portals/0/PDFdownloads/NJR%2017th%20Annual%20Report%202020.pdf>

S'INSTALLER

De retour à la maison

Voici quelques suggestions qui pourraient vous faciliter la vie une fois de retour à la maison :



Demandez à quelqu'un de vous aider dans vos travaux ménagers pendant un certain temps.



Suivez les conseils de votre médecin concernant les analgésiques.



Vous pourriez vous sentir plus fatigué que d'habitude, alors prévoyez des repos en milieu de matinée et en milieu d'après-midi.



Assurez-vous de ne pas modifier votre rythme de sommeil et essayez de passer une bonne nuit de sommeil.



Vous aurez un gonflement autour de l'articulation du genou, vous pourriez donc trouver des vêtements amples plus confortables.

Il n'est pas rare d'avoir une légère augmentation de la douleur environ 6 à 12 semaines après la chirurgie.

Ceci est généralement le résultat d'une confiance accrue et donc d'une activité accrue. Si vous ressentez une augmentation de la douleur, assurez-vous de prévoir suffisamment de temps pour vous reposer après l'activité.

Soyez patient avec vous-même.

Vous devriez viser à augmenter progressivement votre distance de marche et la quantité d'activité que vous faites chaque jour.

Il est important pour le succès à long terme de votre nouvelle articulation que vous continuiez vos exercices.



La question de savoir si et quand vous pourrez reprendre le sport après votre opération dépend d'un certain nombre de facteurs.

Par exemple, à quel point vous étiez actif auparavant et comment votre rétablissement progresse. Parlez à votre équipe de soins de ce qui est le mieux pour vous.



Assurez-vous de discuter avec votre médecin avant de commencer tout exercice physique.



Pendant votre convalescence

Après votre chirurgie, le but est d'être le plus actif possible et d'effectuer lentement toutes les tâches de la vie quotidienne en utilisant votre genou opéré le plus naturellement et le plus possible.



Utiliser des aides à la marche

Gardez vos pieds droits et à la largeur des épaules, et placez les deux aides devant et légèrement sur le côté de vos pieds. Pliez vos coudes et mettez votre poids sur les poignées, en soutenant le poids de votre corps avec vos mains.



S'asseoir ou se lever

Il est préférable de s'asseoir droit sur une chaise haute avec accoudoirs. Lorsque vous vous levez, essayez de le faire le plus normalement possible ; glissez vers l'avant et appuyez-vous sur les accoudoirs.



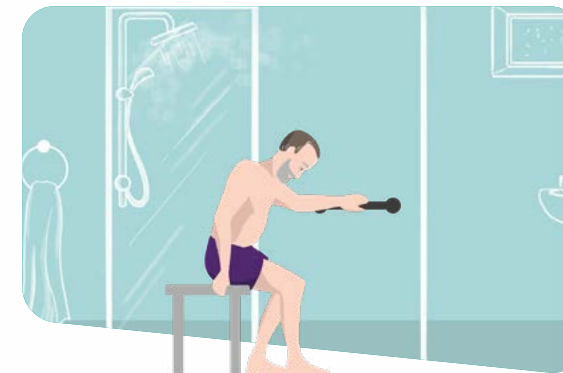
Monter un escalier avec des béquilles

Si les escaliers ont des rampes, utilisez une seule aide à la marche. Placez votre jambe saine sur la marche la plus élevée et utilisez l'aide à la marche pour soutenir votre jambe opérée, placez votre main libre sur la rampe. Soutenez-vous avec la rampe et l'aide à la marche et placez maintenant votre jambe opérée sur la même marche et quand vous vous sentez en confiance et sans douleur, passez à la marche suivante - répétez l'opération pour monter les escaliers.



Descendre un escalier avec des béquilles

Au début, ce n'est pas aussi facile que de monter à l'étage, mais essayez de ne pas vous inquiéter si vous trouvez cela difficile. Placez les deux aides à la marche sur la marche inférieure suivante, puis déplacez la jambe opérée sur cette marche tout en soutenant votre poids sur les aides à la marche. Ensuite, déplacez la jambe saine sur la même marche et lorsque vous vous sentez en confiance et sans douleur, répétez le processus pour descendre les escaliers.



Prendre une douche

Portez des chaussures antidérapantes et entrez et sortez toujours de la douche avec votre jambe en bonne santé en premier. Pensez à ajouter des accessoires à la douche pour la rendre plus sûre, comme un tapis antidérapant, un tabouret de douche sécurisé à quatre pieds et une éponge avec un long manche.



Prendre un bain

Prenez un bain uniquement lorsque vous vous sentez en sécurité et lorsque la cicatrice est parfaitement cicatrisée. Placez un tabouret carré sécurisé légèrement plus haut que le bord de la baignoire à côté de la baignoire. Soulevez toujours votre jambe saine dans le bain en premier et utilisez vos mains pour supporter le poids de votre jambe opérée. Des aides telles qu'un siège de baignoire, un tapis antidérapant et des poignées peuvent faciliter la baignade.



Mettre des chaussures

Portez des chaussures plates, stables et sans lacets que vous pouvez enfiler sans vous pencher en avant. Utilisez un chausse-pied avec un manche extra-long pour mettre et enlever les chaussures.



S'habiller

Au début de votre rétablissement, il est préférable de demander à quelqu'un de vous aider à vous habiller ou d'utiliser un bâton d'habillage et un enfile-bas. Utilisez le bâton pour saisir la ceinture d'un vêtement et tirez-le sur votre jambe opérée. Ensuite, utilisez l'aide à la marche pour vous lever et tirer le vêtement vers le haut. Lorsque vous vous déshabillez, commencez toujours par déshabiller votre jambe saine.



S'allonger sur le lit

Restez droit et inclinez légèrement le haut de votre corps vers l'arrière, puis soulevez votre jambe saine dans le lit suivi de votre jambe opérée. Vous devriez dormir sur le dos avec les jambes légèrement écartées, mais si vous dormez sur le côté, gardez un oreiller entre vos jambes pour ne pas les croiser.



Sortir du lit

Placez vos fesses sur le bord du lit, puis soulevez votre jambe opérée puis votre jambe saine hors du lit. Votre lit doit être stable et mesurer environ 70 cm de haut. S'il est trop bas, placez un deuxième matelas plus dur dans le lit ou relevez le cadre du lit.



Monter dans une voiture

Montez dans la voiture de n'importe quel côté qui vous donne plus d'espace pour les jambes. Tournez le dos au siège, asseyez-vous et soulevez vos jambes dans la voiture, en soutenant vos cuisses avec vos mains. Assurez-vous de vous déplacer lentement. Pour sortir de la voiture, faites de même en sens inverse.



Activité sexuelle

Pendant les six à douze premières semaines après la chirurgie, ne mettez pas trop de pression sur l'articulation du genou et évitez de trop tourner ou de plier le genou.



Ne conduisez pas tant que votre médecin ne vous a pas dit que vous pouvez le faire en toute sécurité et sachez que certains médicaments peuvent affecter votre temps de réaction.

UN AVENIR

que vous pouvez espérer

Nous espérons que cette brochure a répondu à vos questions sur votre opération et vous a donné des informations utiles. Si ce livret soulève des questions, il peut être utile de les noter et d'en discuter avec votre équipe de soins lors de votre prochain rendez-vous à l'hôpital.

Votre arthroplastie du genou réussie sera le début de votre retour aux activités que vous aimez. Vous retrouverez votre mobilité et pourrez vous attendre à une meilleure qualité de vie.

Chacun a son propre parcours, de l'arthroplastie du genou au rétablissement et à la vie ensuite.

Nous vous souhaitons plein succès dans votre parcours.





Ce matériel est destiné aux patients. La présente publication et son contenu sont protégés par des droits d'auteur et par tous autres droits de propriété intellectuelle, le cas échéant, détenus par ou utilisés sous licence par Zimmer Biomet ou ses filiales, sauf indication contraire, et ne peuvent être redistribués, dupliqués ou divulgués, en partie ou en entier sans l'approbation écrite expresse de Zimmer Biomet.

Zimmer Biomet est un fabricant de dispositifs médicaux qui fournit des produits et des services associés. Zimmer Biomet n'est pas un professionnel de santé et ne pratique pas la médecine.

Les personnes figurant dans ces publicités sont des modèles et non pas des destinataires réels des produits et services Zimmer Biomet.

Non destiné à la distribution en France.

Les résultats ne sont pas nécessairement typiques, indicatifs ou représentatifs de tous les patients receveurs. Les résultats varieront en fonction de la santé, du poids, de l'activité et d'autres variables. Tous les patients ne sont pas candidats pour ce produit et/ou cette procédure. Seul un professionnel de la santé peut déterminer le traitement approprié à votre condition spécifique. Les activités et restrictions postopératoires appropriées différeront d'un patient à l'autre. Discutez avec votre chirurgien pour savoir si le remplacement articulaire vous convient et les risques de la procédure, y compris le risque d'usure de l'implant, d'infection, de descellement, de rupture ou d'échec, qui pourraient nécessiter une intervention chirurgicale supplémentaire.

3393.1-EMEA-fr Issue Date 2021.04.28

Traduit de l'anglais Master 3393.1-EMEA-en Issue Date 2021.04.28