

Instructions postopératoires

Arthroscopie du genou

Suivez les directives spécifiques de votre chirurgien si elles diffèrent des énoncés suivants.

Le retour à la maison

- Enlevez votre pansement primaire dans cinq jours.
- Enlevez les petits pansements blancs (Steri-Strips^{MC}) dans sept jours
- Gardez l'élastique beige (Tensor^{MC}) 24 heures par jour, et ce, jusqu'à ce que vous enleviez votre pansement. Par la suite, portez l'élastique beige le jour seulement durant une semaine.



- Mettez de la glace sur le site de la chirurgie au maximum 20 minutes à chaque deux ou trois heures.
- Vous pouvez prendre une douche après 24 heures et éponger le genou pour le sécher.
- Aucun bain ou baignade n'est permis dans la semaine suivant l'opération.

Diète

- Vous pouvez reprendre votre diète normale dès le retour à la maison.
- Augmentez votre consommation de liquides et de fibres pour prévenir la constipation

Les activités physiques

- Vous pouvez marcher ou monter des escaliers.
- Gardez la jambe soulevée, le plus souvent possible, durant les jours suivant l'opération.
- Ne conduisez pas votre véhicule dans les 24 heures qui suivent la chirurgie ou jusqu'à ce que vous cessiez de prendre des médicaments contre la douleur.
- Aucun sport n'est permis jusqu'à votre prochain rendez-vous postopératoire.

Le contrôle de la douleur et la prévention de la constipation

- Prenez régulièrement les médicaments prescrits ou prenez du Tylenol^{MC} et de l'Advil^{MC}.
- Prenez du jus de pruneaux et/ou du Metamucil^{MC}. Si cela n'est pas efficace, prenez une cuillère à soupe de lait de magnésie par jour ou du PEG 3350 (polyethylene glycol) comme Restoralax, Lax-a-day ou Clearlax jusqu'à ce que vous alliez à la selle.

Communiquez avec votre médecin ou rendez-vous à l'Urgence le plus près si vous :

- avez des rougeurs, des chaleurs, des engourdissements ou des picotements;
- remarquez un durcissement (induration) ou des écoulements (autre que du sang) au niveau des incisions;
- avez de la fièvre ou des frissons;
- ressentez de la douleur ou de la chaleur au mollet;
- ressentez une intensification de la douleur; et/ou
- êtes soudainement essoufflé.

N.B. Il est normal pour les femmes d'avoir des menstruations irrégulières dans les semaines qui suivent l'anesthésie générale.

Questions après votre chirurgie? Contactez la clinique d'orthopédie. Pour joindre la clinique d'orthopédie

1^{er} étage, aile C, pièce 181,

Tél. : 613-746-4621, poste 4304

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

hopitalmontfort.com