



# Vivre sans souci avec une prothèse totale du genou

58.026F

Centre hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12 • 8900 Ieper •  
[www.yperman.net](http://www.yperman.net) • 057 35 35 35  
[info@yperman.net](mailto:info@yperman.net) •     

Maintenant que l'intervention est derrière vous, la révalidation peut commencer. Elle a pour objectif de vous remettre sur pied aussi vite que possible, **afin de vous permettre de reprendre vos activités quotidiennes**. En collaboration avec votre chirurgien orthopédique, l'équipe de révalidation s'efforce de vous offrir un **rétablissement optimal**.



### **Composition de l'équipe de révalidation :**

- un médecin en révalidation ;
- une équipe de kinésithérapeutes et d'ergothérapeutes, chacun possédant sa propre spécialisation.

Au début de votre hospitalisation, le travail ciblera essentiellement l'apaisement de la douleur, l'amélioration de la mobilité de l'articulation opérée et la restauration de la puissance musculaire autour de l'articulation.

La présente brochure est un document de travail vous permettant de suivre personnellement votre évaluation.

Il peut être utile de conserver cette brochure après avoir quitté l'hôpital.

Si, durant votre révalidation, vous ressentez des douleurs ou des signes de surmenage, ou encore si vous avez des questions, n'hésitez pas à en parler.

Nous sommes prêts à répondre à toutes vos questions.

**Nous vous souhaitons beaucoup de succès et EN AVANT !**

# 1 L'ÉQUIPE DE REVALIDATION

## 1.1 1.1 LE MÉDECIN EN REVALIDATION

prescrit le **programme de revalidation** ;

- suit **quotidiennement** votre revalidation ;
- discute quotidiennement de votre **évolution** avec le **kinésithérapeute et l'ergothérapeute** ;
- consulte votre **chirurgien orthopédique** à propos de votre **évolution**.



Le docteur Filip Lefevere

## 1.2 Le kinésithérapeute

- travaille la **flexion et l'extension** de la **hanche** ;
- travaille la **force de la hanche et des muscles de la cuisse**.
- La **thérapie** se déroule dans la **chambre**, dans la **salle de revalidation** et/ou en **piscine** (hydrothérapie).

## 1.3 L'ergothérapeute

- vous enseigne des **principes d'ergonomie** et vous donne des explications sur la **prévention de la luxation** ;
- vous apprend à **marcher en toute sécurité** avec une aide durant la rééducation à la marche ;
- vous apprend **une méthode correcte** pour entrer dans et sortir de votre lit, monter et descendre d'une voiture, monter et descendre les escaliers durant les exercices de transfert ;
- vous apprend à retrouver votre **autonomie** sur le plan des activités quotidiennes telles que se laver, s'habiller, se déshabiller...



## 2 LE DÉROULEMENT DE LA REVALIDATION

*Vous vous entraînez au moins une heure et demie par jour, encadré par le kinésithérapeute et l'ergothérapeute.*

*Dès que c'est possible, vous commencez des exercices de groupe encadrés et individuels dans les salles de revalidation.*

### 2.1 Kinésithérapie

#### 2.1.1 Exercices de mobilisation

**Objectif :**

- Pouvoir fléchir (> 90°) et étendre complètement le genou.
- Pouvoir étendre complètement le genou.

#### Mobilisation passive

= le kinésithérapeute fléchit et étire votre genou.



#### Contrex

= Mobilisation passive continue (CPM)

= Mouvement à une vitesse constante lors de la flexion et de l'extension (exercices isocinétiques).

#### Mobilisation active assistée

= le kinésithérapeute vous aide à effectuer les mouvements de flexion et d'extension.



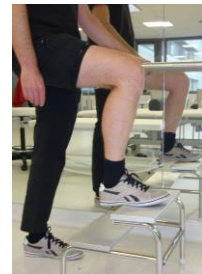
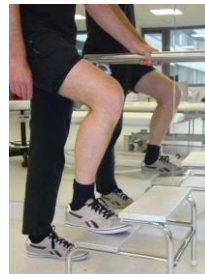
#### Mobilisation active

= flexion et extension active du genou (éventuellement avec une aide)

glissement sur talon

patin

marche

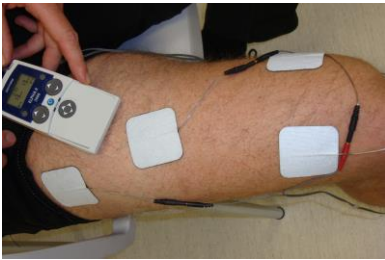




## 2.1.2 Exercices de renforcement musculaire

### Objectif :

Pouvoir à nouveau soulever la jambe étirée contre la gravité.



Par **électrostimulation** (passif)

### Exercices de renforcement musculaire actif :

- avec ou sans résistance ;
- contre une résistance constante (= exercices isotoniques).



### Contrex

= Exercices isocinétiques d'extension et de flexion du genou.

### 2.1.3 Apaisement de la douleur

- en cas de douleur au niveau de la plaie ;
- en cas de mal de dos dû à un schéma de marche modifié.
- au moyen de : TENS - onde courte - psychothérapie : application de glace.



### 2.1.4 Gonflement

- Drainage lymphatique
- Massage
- Exercices destinés à stimuler la circulation sanguine

## 2.1.5 Travail de la coordination, de l'équilibre et de la proprioception

### Coordination



Hometrainer



pédalier

### Équilibre et proprioception



Monter sur la pointe des pieds



Plateforme d'équilibre

## 2.1.6 Exercices en chambre

Les exercices suivants peuvent également être pratiqués une fois de retour à la maison.

### Flexion du genou :



glissement sur talon



patin

### Extension du genou :

- Étendre 10 x – tenir 6 secondes



### Exercices de renforcement musculaire :

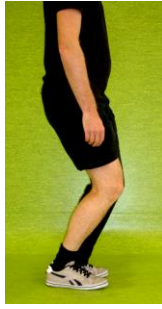
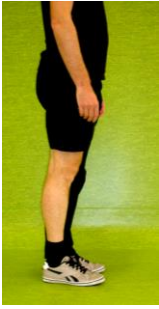


- Pousser le pied vers le bas (10 x)
- Tenir pendant 6 secondes



- Lever étiré (10 x)
- Tenir pendant 6 secondes

## Équilibre et proprioception : 10 x et tenir 6 secondes



En pliant les genoux

Sur la pointe des pieds Tenir sur une seule jambe (position unipedale)

## 2.2 Ergothérapie

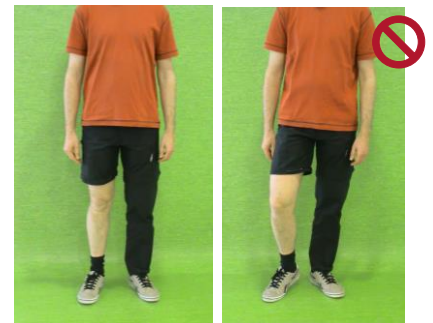
L'ergothérapeute vous encadrera **en partie dans votre chambre, en partie dans la salle d'exercices** dans les domaines suivants :

- l'ergothérapeute vous apprend à adopter une **posture correcte** durant les séances de thérapie (= principes d'ergonomie) ;
- vous apprenez à **marcher en toute sécurité** avec une aide durant la rééducation à la marche ;
- vous apprenez **une méthode correcte** pour entrer dans et sortir de votre lit, monter et descendre d'une voiture, monter et descendre les escaliers, durant les exercices de transfert ;
- vous apprenez à retrouver votre **autonomie** sur le plan des activités quotidiennes telles que se laver, s'habiller, se déshabiller...

### 2.2.1 Principes d'ergonomie dans différentes postures

#### Debout

- Évitez de demeurer debout de façon prolongée.
- Évitez de vous appuyer sur vos béquilles de façon prolongée.
- Ne vous penchez pas en avant lorsque vous êtes debout.
- Essayez de répartir équitablement votre poids entre vos deux jambes.



#### Assis

Ne restez pas assis trop longtemps (maximum une heure).

- Bougez régulièrement les pieds et les jambes.
- Asseyez-vous dans un siège droit ou sur une chaise avec un accoudoir fixe.
- Essayez de vous asseoir aussi vite que possible avec le genou formant un angle de 90°.
- Ne vous asseyez pas avec les jambes croisées.



#### Couché

- Au début, couchez-vous sur le dos.
- Ne placez aucun coussin sous vos genoux.
- Vous pouvez dormir sur un côté, en plaçant un coussin entre les genoux.



## 2.2.2 Rééducation à la marche

### Marcher

Si nécessaire, vous apprenez tout d'abord à marcher avec un cadre de marche ou un rollator. Une fois ces méthodes maîtrisées, vous marchez avec deux béquilles. Dans quelques semaines, vous marcherez, sur avis médical, avec une seule béquille.



### *Marcher avec un cadre de marche ou deux béquilles*

- Placez les deux béquilles ensemble (ou le cadre de marche) en avant.
- Placez tout d'abord la jambe opérée à côté.
- Placez ensuite l'autre pied à côté ou devant.



### *Marcher avec une seule béquille ou une canne*

- Prenez la béquille ou la canne du côté de la jambe non opérée.
- Placez la canne et la jambe opérée ensemble vers l'avant.
- Placez à présent l'autre pied à côté.
- Ne tournez jamais brusquement, prenez votre temps, déplacez vos pieds et ne pivotez pas sur un seul pied !

### Franchir une marche

#### *Franchir une marche avec un cadre de marche :*

**MONTER :** Montez tout d'abord le cadre de marche.  
Placez le pied de la jambe non opérée une marche plus haut et placez ensuite l'autre pied à côté.

**DESCENDRE :** Descendez tout d'abord le cadre.  
Placez tout d'abord le pied de la jambe opérée une marche plus bas et placez ensuite l'autre pied à côté.

#### *Franchir une marche avec 2 béquilles :*

**MONTER :** Placez la jambe non opérée sur la marche, tout en vous appuyant sur les béquilles.  
Placez la jambe opérée à côté avec les béquilles.

**DESCENDRE :** Placez les béquilles une marche plus bas.  
Placez tout d'abord le pied de la jambe opérée une marche plus bas, puis placez l'autre pied à côté.

### Escaliers

Pour monter et descendre les escaliers, il est préférable d'utiliser une seule béquille et de procéder marche par marche. Vous prenez appui sur une seule béquille et utilisez la rampe ; vous portez la deuxième béquille horizontalement.

#### *Monter les escaliers :*

- Placez tout d'abord la jambe non opérée une marche plus haut (appuyez-vous sur la béquille et sur la rampe).
- Placez la béquille et le pied de la jambe opérée sur la même marche.



### **Moyen mnémotechnique :**

« Lorsque nous montons l'escalier, nous allons vers le ciel, vers le bien, donc nous plaçons tout d'abord la bonne jambe sur la marche. »



### **Descendre les escaliers :**

- Placez votre béquille une marche plus bas.
- Appuyez-vous bien sur la béquille et sur le repose-bras.
- Placez le pied de la jambe opérée à côté de la béquille.
- Placez le pied de la jambe non opérée à côté.

### **Moyen mnémotechnique :**

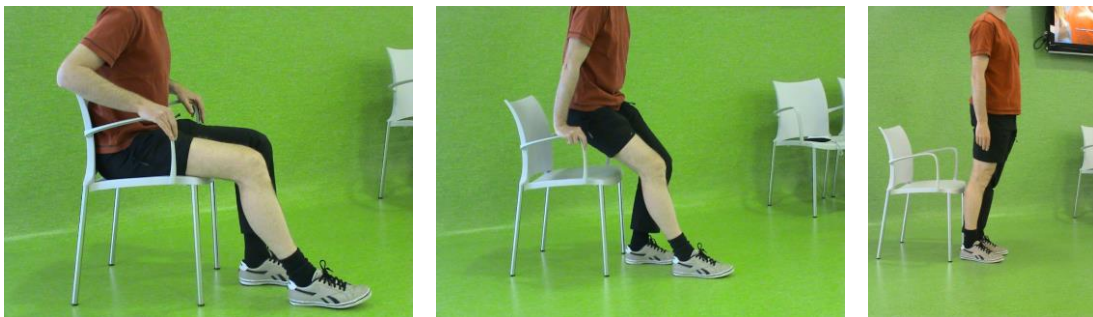
« Lorsque nous descendons l'escalier, nous allons vers l'enfer, vers le mal, donc nous plaçons tout d'abord la mauvaise jambe sur la marche. »



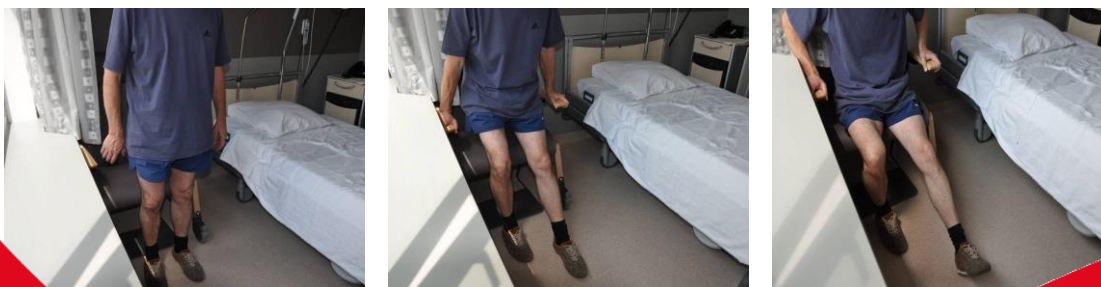
### **2.2.3 Exercice de transfert**

#### **Transfert vers et depuis le fauteuil ou le siège**

Pour vous mettre debout, vous vous repoussez du siège. Vous placez la jambe opérée un peu en avant et vous vous appuyez sur la jambe non opérée.



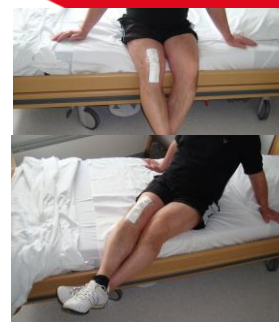
Pour vous asseoir, vous vous mettez debout contre le siège. Vous tenez fermement les accoudoirs, vous avancez quelque peu la jambe opérée et vous vous asseyez.



## Transfert vers et depuis le lit

### Entrer dans le lit :

- Vous vous placez sur votre lit avec le genou opéré vers le pied du lit.
- Asseyez-vous sur votre lit, faites-vous glisser le plus loin possible en arrière en vous déplaçant sur vos fesses.
- Soutenez éventuellement le genou opéré d'une main ou soulevez la jambe opérée à l'aide de l'autre jambe.
- Tournez vos jambes dans le lit.



### Sortir du lit :

- Asseyez-vous.
- Soutenez éventuellement le genou opéré d'une main ou soulevez la jambe opérée à l'aide de l'autre jambe.
- Tournez vos deux jambes hors du lit.
- Levez-vous en vous soulevant.



## Transferts vers et depuis la voiture

Vous ne pourrez à nouveau conduire qu'après 4 à 6 semaines (sur avis médical).

Des plateaux tournants sont disponibles dans le commerce : ils doivent être posés sur le siège et facilitent considérablement l'entrée dans le véhicule et la sortie (vous obtiendrez le même résultat en utilisant un sac poubelle plié en deux).

### Monter en voiture :

- Reculez suffisamment le siège.
- Appuyez-vous d'une seule main sur le tableau de bord et de l'autre main sur le siège pour vous asseoir.
- Tournez les deux jambes ensemble dans la voiture.



### Descendre de voiture :

- Reculez suffisamment le siège.
- Tournez les deux jambes ensemble hors de la voiture.
- Appuyez-vous d'une seule main sur le tableau de bord et de l'autre main sur le siège pour vous lever.



## 2.2.4 Activités de la vie quotidienne

### Se laver/s'habiller et se déshabiller

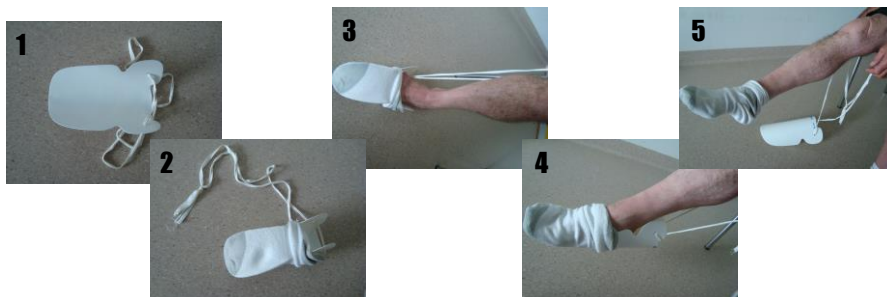
- Ces méthodes sont enseignées en chambre et se déroulent autant que possible en position assise.
- Vous vous lavez de la façon la plus autonome possible.
- Vous recevez de l'aide pour vous laver le dos.
- L'ergothérapeute vous apprend à vous laver les pieds vous-même, ainsi qu'à mettre et à retirer vos bas et vos chaussures, le tout d'une façon correcte.
- L'ergothérapeute vous apprend à utiliser des aides.

### Le lavage et le séchage des pieds peuvent s'effectuer de 2 façons :

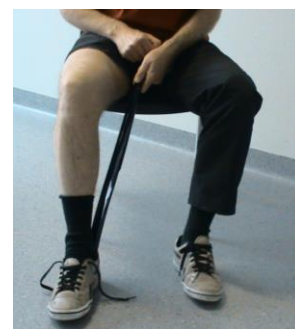
- Vous placez le genou opéré sur l'autre.
- Vous utilisez un repose-pied pour vous laver les pieds.
- Vous procédez de la même manière pour enfiler vos bas et vos chaussures.



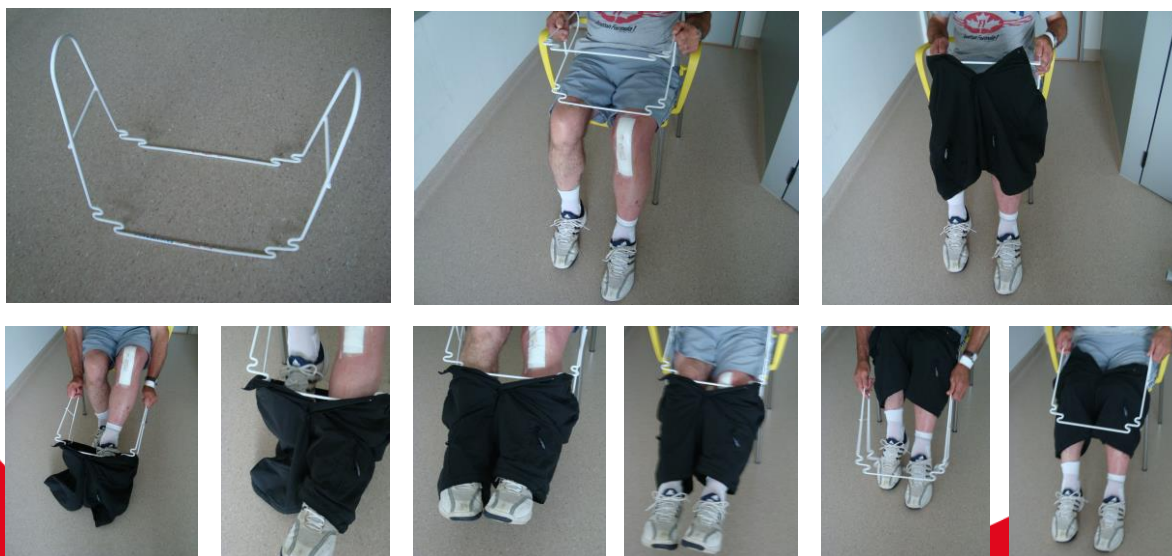
### Mettre des bas avec un enfile-bas



### Mettre des chaussures avec un enfile-chaussure à long manche



### Mettre un slip avec un enfile-slip





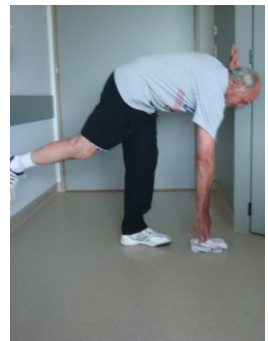
## Utilisation des toilettes

- Si nécessaire, vous pouvez rehausser le W.C. à l'aide d'un ustensile prévu à cet effet.
- Vous pouvez également fixer une poignée à côté du W.C. afin de vous redresser plus facilement.



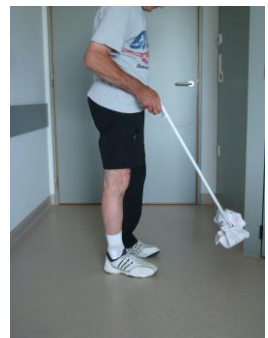
## S'accroupir, se pencher et soulever

- Évitez de vous pencher et de vous accroupir pour ramasser quelque chose sur le sol. Il est préférable de vous appuyer d'une seule main sur un objet fixe (p. ex. une chaise) et de soulever la jambe opérée vers l'arrière.
- Vous pouvez également utiliser une pince de préhension à long manche. Évitez de vous agenouiller sur le genou opéré jusqu'à six semaines après l'opération.



## Tâches ménagères

- Évitez une station debout et immobile prolongée devant le plan de travail.
- Dans la cuisine, placez les objets les plus fréquemment utilisés à portée de main afin de ne pas avoir de difficulté à les atteindre.
- Utilisez un escabeau pour prendre des objets qui se trouvent trop haut dans l'armoire.
- Lorsque vous balayez, nettoyez ou aspirez, placez la jambe opérée en arrière.
- Durant votre travail, placez le seau en hauteur afin d'éviter de vous pencher ou de vous accroupir.
- Supprimez les tapis non fixés !



## Sport

### Promenade :

- Portez des chaussures fermées.
- Augmentez progressivement la longueur de la promenade.

### Natation :

- Vous pouvez rapidement vous mettre à la natation durant la revalidation (sur avis médical).
- Utilisez (correctement !) les échelles afin d'entrer dans et de sortir de la piscine.
- Augmentez progressivement la distance parcourue et la durée.

### Vélo :

- Vous pouvez rapidement vous mettre au vélo durant la revalidation (sur avis médical).
- Il est plus facile de monter sur un vélo de dame.



- Essayez tout d'abord sur un hometrainer. Veillez à ce que la selle se trouve à la bonne hauteur !  
Montez à vélo en commençant par la jambe non opérée : placez-la tout d'abord au-dessus de la barre centrale, prenez appui sur le guidon, appuyez-vous sur la pédale avec le pied de la jambe non opérée, puis asseyez-vous.



- Descendez de vélo en commençant par la jambe opérée : placez-vous sur les pédales, placez tout d'abord le pied de la jambe non opérée sur le sol, puis l'autre pied.



## Jardinage

- Ne portez pas de sabots ou de chaussures mal fixées.
- Utilisez des outils dotés d'un long manche.
- Utilisez des aides (p. ex. un tire-botte).



- Pour travailler près du sol, agenouillez-vous de préférence sur le genou de la jambe non opérée sur le sol. En utilisant un coussin ou un petit matelas, vous pouvez vous agenouiller sur les deux jambes après 6 semaines.



- Utilisez le pied non opéré pour enfoncer votre bêche dans le sol.



## Conseils généraux

- Consultez votre médecin en cas de :
  - Douleur anormale
  - Rougeur ou gonflement sérieux
  - Fièvre
- Respectez les directives du médecin et des thérapeutes.
- Évitez tout surmenage.
- Évitez une position assise et une station debout prolongées.
- Effectuez quotidiennement vos exercices.
- Augmentez progressivement vos activités et restez prudent.

**Nous vous souhaitons beaucoup de succès dans votre revalidation !**

