

Madame, Monsieur,

Vous venez de vous faire opérer du ligament croisé. Voici quelques consignes pour votre retour à domicile.

■ Pour lutter contre la douleur :

- Prenez de façon systématique les anti-douleurs pendant les 5 premiers jours après l'opération même si vous avez l'impression de ne pas avoir de douleur afin de ne pas la laisser s'installer.
- Vous devez rester au repos autant que possible en privilégiant la station soit allongée soit jambe opérée étendue. Il faut glacer régulièrement votre genou pendant trois quart d'heure toutes les 2 à 3 heures (attelle cryogène).
- En pratique les douleurs doivent régresser progressivement jour après jour. Celles ci ne doivent pas s'intensifier de façon majeure. Par ailleurs vous ne devez pas avoir de température au delà de 38,5°.

■ Votre pansement :

- Le matin de votre départ, l'infirmière vous refera le pansement après avoir ôté le redon si vous en aviez un.
- Vous aurez une ordonnance pour qu'une infirmière libérale vous le refasse tous les 2 à 3 jours durant 2 semaines.
- Vous ne devez pas mouiller le pansement. Pour la douche, mettez votre genou dans du film étirable fermé hermétiquement ou acheter une housse spécifique en pharmacie (Donjoy par exemple)

■ Rééducation :

- La kinésithérapie doit débuter au plus tard une semaine après votre intervention, à raison de 3 à 4 séances par semaines. L'ordonnance de rééducation vous sera donnée à la sortie.
- En attendant, vous pouvez marcher dès le lendemain de votre intervention avec un appui complet et avec l'attelle articulée. Il faut éviter les longues périodes debout ainsi que les marches prolongées. Idéalement alternez des petites périodes de marches 10 à 15 min toutes les 2 heures. Essayez d'avoir un appui progressivement complet en attaquant la marche par le talon.
Vous devez impérativement travailler votre extension à l'aide des contractions du quadriceps. Idéalement positionnez vous assis jambe allongé sur une surface plane (assis par terre dos contre le mur ou assis sur un canapé). Relâchez vous complètement puis entreprenez des contractions du quadriceps visant à écraser un coussin sous votre genou. Faites ces exercices 5 min, 5 à 10 fois par jour.
- Il s'agit de consignes à effectuer indépendamment des séances de rééducation.

■ Anticoagulant :

- Les injections sont à faire dès votre retour à domicile par une infirmière.
- Vous pouvez mettre en plus des chaussette de contention classe 2 durant le durée de votre traitement anticoagulant.. Vous pouvez toutefois les enlever la nuit.
- Ce traitement dure 15 j

■ Gestes quotidiens dangereux :

- Descendre des escaliers
- Forcer pour mettre une paire de chaussure ou de chaussette
- Glisser sur un sol mouillé ou sur du carrelage
- S'alcooliser
- Faire quelques passes de ballon

■ Papiers administratifs et problèmes:

- Arrêt de travail si besoin
- RDV de consultation avec votre chirurgien vers un mois et demi
- Ordonnances : anti douleur, anticoagulant, pansement, rééducation
- En cas de problèmes : **05 63 68 34 60** aux heures ouvrables sinon le **05 63 68 33 15** (urgences de la clinique)

Bonne route....
Dr M. ANDRIEU