

# Arthroscopie

Nous vous fournissons les instructions ci-dessous pour vous aider à planifier vos soins et votre rétablissement après votre opération.

1. Un adulte responsable devrait vous raccompagner à la maison et passer la nuit avec vous.
2. Assurez-vous de bien vous reposer pendant les quelques jours suivant l'opération. Reprenez vos activités habituelles graduellement. Dans la mesure possible, évitez d'utiliser votre pied pendant les premières 48-72 heures pour réduire le gonflement. Il n'est pas rare que l'articulation soit gonflée avec de l'eau de l'air. Gardez la jambe élevée en position assise. Sauf sur l'indication contraire, vous pouvez mettre du poids sur la jambe, selon la tolérance. Portez un bandage de contention lorsque vous vous déplacez.
3. Dans les 24 heures suivant l'opération, vous ne devriez pas conduire un véhicule à moteur, utiliser de la machinerie ou exécuter des tâches qui exigent de l'habileté, de la coordination ou du jugement ni prendre de décisions de nature juridique.
4. Prenez tous vos médicaments habituels comme vous les preniez avant votre opération, à moins d'indication contraire.
5. Prenez les antidouleurs tels qu'ils vous ont été prescrits. Tâchez de prévenir la constipation en consommant des aliments riches en fibres, en buvant beaucoup de liquides et en utilisant un laxatif émollient ou un léger laxatif au besoin. Votre pharmacien peut vous aider à choisir les produits nécessaires.
6. Reprenez votre régime alimentaire ordinaire dans la mesure où vous pouvez le tolérer. Pendant les 24 heures suivant votre opération, ne consommez pas de boissons alcoolisées, y compris de la bière et du vin, ni de drogues à usage récréatif.
7. Il est important de vous vider la vessie (uriner) dans les six heures suivant votre retour à la maison. Si vous n'urinez pas, allez au service des urgences de l'hôpital le plus près.
8. La solution utilisée pour nettoyer votre peau avant l'opération pourrait y avoir laissé des traces de couleur. Il suffit de vous laver la peau avec de l'eau et du savon pour les faire disparaître.
9. Gardez le plaie sèche. Vous pouvez retirer le pansement volumineux en 48-72 heures, puis porter le bandage de contention uniquement lorsque vous vous déplacez. Vous pouvez prendre une douche pourvu qu'il n'ait pas d'écoulement à la zone d'incision.
10. Si vous avez des bandes adhésives Steri-Strip, elles tomberont au bout de deux semaines. Surtout, laissez-les tomber d'elles-mêmes; ne les enlevez pas.

# Arthroscopie

12. Après 72 heures, vous devriez vous asseoir le genou plié et faire des levées de jambes et de flexions de genoux plusieurs fois par jour. Évitez les activités sportives et athlétiques jusqu'à ce que vous ayez discuté avec votre chirurgien.

13. Appelez votre médecin ou obtenez des soins médicaux dans les situations suivantes :

- Vous avez des signes d'infection, par exemple une fièvre et des frissons.
- Il y a une rougeur, une enflure, une intensification de la douleur autour de l'incision ou, encore, un saignement excessif ou un écoulement provenant de l'incision.
- Vous avez une toux, un essoufflement ou une douleur à la poitrine.
- Vous éprouvez une douleur que vous n'arrivez pas à maîtriser avec les médicaments qu'on vous a donnés.
- Vous avez des nausées ou des vomissements que vous n'arrivez pas à maîtriser ou qui persistent pendant plus de deux jours après l'opération.
- Vos jambes, vos pieds ou vos mollets sont douloureux ou enflés.

**Si vous avez des inquiétudes :**

... appelez votre chirurgien ou votre médecin

... ou appelez Télésanté, au 1 866 797-0000

... ou allez au Service des urgences de l'Hôpital général de la baie Georgienne.

14. Le lendemain de votre opération, appelez le bureau de votre chirurgien pour fixer un rendez-vous de suivi dans \_\_\_\_\_ semaine(s) :

Instructions particulières:

---

---

---

---