



CLINIQUE
CHIRURGICALE
DE LAVAL

GENOU

Guide pratique :
Genou



L'articulation du genou comprend trois os, le fémur, le tibia et le péroné (fibula) ainsi que du cartilage (tissus de protection qui tapisse la surface de l'os). La rotule (patella), os de forme triangulaire, qui se trouve à la surface du genou, fait aussi partie de cette articulation. Nous retrouvons également des ligaments et des muscles pour assurer sa stabilité.



La chirurgie se fait soit par arthroscopie, soit par une ouverture ou encore selon une combinaison des deux.

Voici une brève description des chirurgies du genou, n'hésitez pas à poser vos questions s'il vous manque des informations. Il est important de bien vous préparer, vous trouverez des conseils pour vous guider plus loin.

Il est important de cesser la prise de tout inflammatoire ou d'aspirine et ce, 7 jours avant votre chirurgie.

Arthroscopie

L'arthroscopie permet de visualiser l'intérieur du genou à l'aide d'une petite caméra nommée arthroscope. Le chirurgien peut donc explorer les structures de votre genou et poser un diagnostic précis, puis procéder à certaines interventions à l'aide de mini-instruments. Deux à trois petites incisions d'environ un centimètre seront faites afin d'introduire l'arthroscope et les instruments.

Forage

Perforation du cartilage pour favoriser la formation d'un tissu de substitution afin de lutter contre l'usure de l'os sous-chondrale.

Grefe de cartilage

Cette chirurgie consiste à prélever du cartilage sain et le fixer ailleurs dans l'articulation atteinte.

Débridement d'arthrose

L'arthrose est l'usure prématurée de l'os qui crée des irrégularités. La chirurgie vient libérer la surface de ses irrégularités par l'arthroscopie.

Réparation d'ostéochondrite disséquante

L'ostéochondrite est un processus pathologique ayant tendance à vouloir séparer une petite partie du cartilage et de l'os sous-jacent avec le reste de l'os. La chirurgie consiste à assurer une meilleure surface cartilagineuse, soit par fixation, excision ou encore greffe.

Exérèse de souris articulaire

La chirurgie a pour but de supprimer la souris (corps étranger organique qui se promène dans l'articulation).



Réparation méniscale/méniscectomie partielle

Réparation soit par fixation ou exérèse de la partie du ménisque atteinte.

Reconstruction du ligament croisé antérieur et postérieur

Les ligaments croisés assurent la stabilité du genou. La chirurgie consiste à remplacer le ligament lésé. Pour ce faire, le chirurgien procédera à une arthroscopie au début et fera ensuite une ouverture sur le côté ou le devant de votre genou et ce, afin de prélever une partie de tendon qui servira à remplacer le ligament.

Stabilisation de la rotule

Chirurgie pour empêcher la luxation récidivante ou la subluxation de la rotule.

Ostéosynthèse de fracture

Réparation de fracture avec plaque et vis.

Conseils pour le genou

Dans le but de vous aider dans votre réadaptation après la chirurgie, ces quelques exercices vous sont conseillés afin d'éviter des complications, telles l'ankylose et la thrombophlébite (caillots dans le réseau veineux), mais également de façon à favoriser une diminution de l'enflure. Commencez vos exercices dès le lendemain.

- Flexion/extension des orteils, de la cheville et du genou.
- Rotation des chevilles.
- Écrasez votre genou dans le matelas pour faire forcer quadriceps (muscle devant la cuisse) tenir 10 sec. Faire 10 fois/heure. Vous pouvez mettre une serviette roulée sous le genou pour l'écraser.
- Mettre de la glace 15 min aux deux heures les premiers jours avec la jambe en élévation.
- Pour aider à diminuer l'enflure, gardez votre jambe surélevée (tabouret, chaise).

Pour les déplacements, utilisez vos béquilles en évitant de mettre du poids sur votre jambe opérée. Si vous vous déplacez en voiture, prenez place à l'arrière et déposez votre jambe sur la banquette.

*Vos béquilles seront ajustées le matin de votre chirurgie.

*Si vous utilisez une canne, elle doit être tenue dans la main opposée à votre jambe opérée.

Pour la progression de vos exercices, attendez la prochaine visite chez votre chirurgien ou votre premier rendez-vous en physiothérapie où on vous enseignera différents exercices à effectuer selon le type de chirurgie subie.

Le repos et le respect de ses limites aident également à la récupération. Prenez soin de vous et n'hésitez pas à demander de l'aide, ce n'est que pour un cours laps de temps.