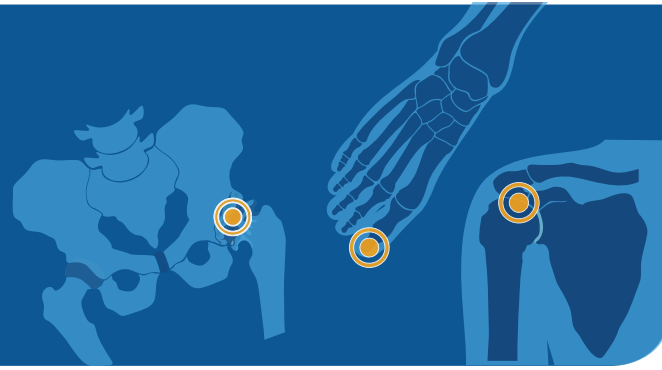


# Arthroplastie : Le fonctionnement à long terme



Après une chirurgie articulaire, beaucoup de gens peuvent effectuer leurs activités quotidiennes plus facilement et avec moins de douleur. Cela peut se traduire par une meilleure qualité de vie, une meilleure mobilité et une force accrue. Cependant, même si le rétablissement initial est terminé, il est essentiel que vous preniez soin de votre nouvelle articulation pour vous assurer qu'elle continue de bien vous servir.

## Optimiser les résultats à long terme

Même si votre arthroplastie peut grandement réduire votre douleur et améliorer votre mobilité et votre fonction, elle ne vous permettra pas nécessairement d'en faire plus qu'avant le développement de l'arthrose. En fait, il se peut que vous deviez éviter de reprendre certaines des activités que vous faisiez avant la chirurgie.

Si vous avez subi une arthroplastie par remplacement et que vous vivez avec un nouveau genou, une nouvelle hanche ou une nouvelle épaule, vous pouvez avoir une conscience accrue de l'articulation et ressentir des raideurs ou des craquements occasionnels. Ceux-ci sont normaux et n'indiquent pas que l'arthroplastie a été un échec.



### **L'exercice**

Pour garder votre nouvelle articulation en bon état à long terme, la clé est de poursuivre vos exercices thérapeutiques et d'éviter les activités à impact élevé. Par exemple, si vous avez subi une arthroplastie du genou, le jogging peut mettre votre nouveau genou à rude épreuve. Ces types d'activités peuvent augmenter l'usure entre les composants de votre nouvelle articulation, qui sont faits de matériaux comme la céramique ou le métal et le plastique. Privilégiez plutôt les exercices et les activités à faible impact, comme la marche ou la natation. Le golf peut être une activité appropriée pour certaines articulations, mais vous ne devriez pas reprendre ce sport immédiatement après une arthroplastie par remplacement de l'épaule. Comme pour tout nouvel exercice, parlez d'abord à votre médecin.



### **Gestion du poids**

Si votre nouvelle articulation est une articulation portante, vous pouvez réduire le stress qu'elle subit en gérant votre poids. L'excès de poids peut augmenter la tension sur les articulations du pied, de la cheville, du genou ou de la hanche et peut aussi avoir un impact sur vos mains, vos poignets, vos coudes et vos épaules. La tension supplémentaire pourrait, avec le temps, causer le relâchement de votre prothèse.



### **Infections**

Des infections peuvent se déclarer dans les articulations artificielles de nombreuses années après la chirurgie. Si vous avez subi une arthroplastie, soyez toujours prudent lorsque vous développez une infection systémique ou locale dans n'importe quelle partie de votre corps. Et informez les professionnels de la santé qui vous soignent que vous avez une articulation artificielle.

En de rares occasions, les bactéries provenant d'une infection ailleurs dans votre corps peuvent se propager à votre prothèse et l'infecter, ce qui peut être très grave et même rendre une intervention chirurgicale nécessaire. Le traitement rapide de problèmes comme les infections cutanées et dentaires peut aider à réduire le risque de développer une infection dans votre articulation artificielle.



### **Suivi**

Vous devriez également faire un suivi auprès de votre chirurgien tous les deux à cinq ans après la chirurgie pour qu'il vérifie votre articulation. Pour vous préparer à ces rendez-vous de suivi, notez tout changement touchant votre fonction ou votre mobilité, ou tout nouveau symptôme digne de mention. Profitez de l'occasion pour poser des questions sur le fonctionnement à long terme et discuter de vos préoccupations avec votre chirurgien. Il est important que vous voyiez immédiatement votre chirurgien si vous avez de nouveaux symptômes ou une nouvelle douleur ou dysfonction dans l'articulation opérée.

## **Quelle est la durée de vie de la nouvelle articulation?**

La plupart des prothèses articulaires ont une durée de vie de 20 à 25 ans. En prenant soin de votre corps et de votre articulation, vous pourriez prolonger encore davantage la vie de votre prothèse. Bien que vous puissiez avoir retrouvé la mobilité et la fonction, vous devriez continuer à faire vos exercices et à gérer votre poids pour garder votre articulation saine et forte.

## **Reprise chirurgicale**

Dans certains cas, les personnes qui ont eu une arthroplastie par remplacement peuvent avoir besoin d'une intervention chirurgicale ultérieure pour recevoir une nouvelle articulation. C'est ce qu'on appelle une « reprise chirurgicale » ou « chirurgie de reprise ». Si vous devez subir une intervention de ce type, c'est sûrement parce que votre première prothèse articulaire s'est usée ou relâchée, ce qui cause de la douleur et un dysfonctionnement. Les autres motifs possibles d'une reprise comprennent une infection dans l'articulation et une fracture à proximité de celle-ci. Il est très rare qu'une reprise chirurgicale soit nécessaire dans les premières années après le remplacement initial de l'articulation, mais cela ne devrait pas vous dissuader de prendre soin de votre nouvelle articulation dès la fin de la chirurgie pour assurer la longévité de la prothèse.

## **Sources**

- [www.orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-joint-replacement/](http://www.orthoinfo.aaos.org/en/treatment/total-joint-replacement/)
- [www.cihi.ca/sites/default/files/document/cjrr-annual-report-2019-en-web\\_0.pdf](http://www.cihi.ca/sites/default/files/document/cjrr-annual-report-2019-en-web_0.pdf)
- [www.arthritis-health.com/surgery/knee-surgery/post-surgical-knee-replacement-precautions-and-tips](http://www.arthritis-health.com/surgery/knee-surgery/post-surgical-knee-replacement-precautions-and-tips)
- [www.healthpages.org/surgical-care/hip-replacement-road-recovery/](http://www.healthpages.org/surgical-care/hip-replacement-road-recovery/)

Ces renseignements ont été mis à jour en novembre 2019 grâce aux commentaires d'un patient et membre de la communauté de l'arthrite et avec l'expertise de :

La Dre Sarah Ward, M.D., associée du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada  
Chirurgienne orthopédiste, professeure adjointe, hôpital St Michael's  
Département de chirurgie, Université de Toronto

arthritis.ca | 1-800-321-1433

