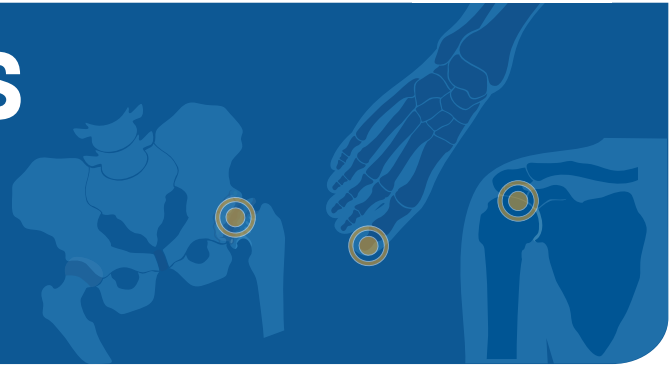


Liste de préparatifs en prévision de votre opération



Si vous avez la date de votre opération, utilisez cette liste pour vous préparer dans les mois et les semaines qui précèdent. Si vous attendez toujours une confirmation de la date, il y a quand même de nombreuses mesures que vous pouvez prendre pour vous préparer.

Durant les mois préopératoires

- Profitez de cette période d'attente pour vous renseigner à fond sur l'intervention, votre rétablissement et votre réadaptation.
- Exercez-vous à utiliser les appareils de mobilité dont vous vous servirez.
- Adoptez un régime alimentaire nutritif et équilibré avant l'opération; demeurez hydraté, consommez plus de fibres, mangez des aliments riches en vitamine C, en calcium et en fer.
- Restez le plus en forme possible afin d'accélérer votre rétablissement.
- Faites des exercices pour vous aider à renforcer vos articulations et réduire la douleur musculaire et la fatigue découlant de l'utilisation d'appareils de mobilité.
- Avant une arthroplastie de la hanche ou du genou, renforcez vos jambes en marchant régulièrement.
- Effectuez les exercices préopératoires qu'on vous a recommandés deux fois par jour.
- Cessez de fumer. Le tabagisme augmente le risque d'une grave infection postopératoire.
- Réduisez votre consommation d'alcool. Vous ne devriez pas dépasser 14 verres par semaine (pour les hommes) ou 7 verres par semaine (pour les femmes).
- Assurez-vous que vos vaccins sont à jour (p.ex. le vaccin contre la grippe).
- Faites-vous accompagner par un membre de votre famille, un ami ou un collègue à votre rencontre préopératoire avec le chirurgien.

Durant les semaines préopératoires

- Prévoyez des repas pour votre période de rétablissement (p. ex. congelez des repas que vous pourrez réchauffer facilement pendant les deux premières semaines suivant l'opération).
- Évitez de vous raser pendant 5 jours avant l'opération et 2 semaines après l'opération afin d'éviter de petites coupures dans la peau qui peuvent abriter des bactéries menant à une infection.
- Assistez aux séances d'information préopératoires organisées par votre chirurgien ou l'hôpital et notez les consignes données. Par exemple, vous devrez peut-être vous inscrire à des séances de physiothérapie postopératoire dans une clinique une fois que vous connaissez la date de votre opération.
- Assistez aux rendez-vous et passez les tests préopératoires nécessaires (analyses sanguines, cardiogrammes, radiographies).
- L'équipe chirurgicale pourrait vous conseiller d'arrêter de prendre certains médicaments (p. ex. des anti-inflammatoires non stéroïdiens, des anticoagulants, des médicaments utilisés pour le traitement des maladies rhumatismales, etc.) avant l'opération. Si vous avez des questions à ce propos, parlez-en à votre médecin.
- Si vous prenez des opioïdes afin de contrôler la douleur, il est préférable que vous réduisiez la dose autant que possible ou que vous arrêtiez complètement de les prendre avant votre intervention. Les patients qui prennent ce genre de médicaments avant l'opération ont tendance à avoir plus de difficulté à gérer leur douleur postopératoire.
- On vous conseillera d'arrêter de prendre la plupart des suppléments alimentaires, tels que les multivitamines (vérifiez auprès de votre médecin).
- Rappelez la date de l'intervention à vos proches pour qu'ils puissent vous porter assistance, le cas échéant.
- Aménagez votre domicile pour que vous puissiez dormir au même étage où vous passez la majeure partie de la journée. Ainsi, vous n'aurez pas à utiliser les escaliers après votre opération.
- Déplacez les meubles et les tapis afin d'éviter de trébucher.
- Si nécessaire, installez un siège de toilette surélevé ou un fauteuil d'aisance (fauteuil avec bassine intégrée).
- Procurez-vous un petit banc pour la douche et un tapis de bain (antidérapant) pour la baignoire ou la douche.
- Déplacez les articles que vous utilisez souvent à un endroit facilement accessible.
- Prévoyez comment vous vous y prendrez pour collecter votre courrier, gérer la lessive et préparer les repas après votre opération.
- Demandez à votre famille ou à des amis de s'occuper de vos animaux ou de vos plantes pendant votre opération et votre rétablissement.
- Pendant votre convalescence, utilisez des fauteuils munis d'accoudoirs afin de pouvoir vous appuyer quand vous vous assoyez et vous levez.
- Ajustez votre lit pour que votre matelas ne soit ni trop bas ni trop haut.
- Consultez votre dentiste afin de régler vos problèmes dentaires avant l'opération.
- Signalez toute maladie préalable à l'opération à votre médecin. Vous devriez également l'informer si vous avez des plaies ouvertes. Si vous avez une infection ailleurs sur le corps, votre opération pourrait être retardée afin de réduire le risque qu'une infection grave se développe dans la nouvelle articulation.

À inclure dans votre valise pour l'hôpital

- Une liste de tous les médicaments que vous prenez.
- Votre carte d'assurance-maladie.
- Le nom, le numéro de téléphone et l'adresse de votre pharmacie.
- Une liste à jour de personnes-ressources telles que votre famille, vos amis et votre médecin de famille pour les soignants et votre équipe de soins de santé.
- Les noms d'autres professionnels de la santé jouant un rôle dans vos soins arthritiques, ainsi que leurs adresses et numéros de téléphone et de télécopieur.
- Une liste à jour de vos allergies aux médicaments et restrictions et allergies alimentaires.
- Des vêtements amples et confortables que vous porterez lors de votre séjour à l'hôpital et pour le retour à la maison.
- Des chaussures que vous pouvez enfiler facilement et qui offrent un bon soutien.
- Si vous portez des lunettes, des lentilles cornéennes, une prothèse auditive ou un dentier, apportez les étuis correspondants et indiquez vos nom et numéro de téléphone sur chacun d'eux.
- Articles de toilette : brosse à dents, shampooing, savon, déodorant, lingettes humides et rasoir (aucun rasage autour de la zone d'incision pendant au moins deux semaines après l'opération).

24 heures avant l'intervention

- La veille de votre opération, prenez une douche ou un bain et lavez-vous bien avec du savon antibactérien.
- Évitez les lotions, les poudres et le rasage.
- Dormez en vêtements propres et sur des draps fraîchement lavés la veille de votre opération.
- Enlevez toute trace de maquillage (p. ex., rouge à lèvres) ou de vernis à ongles avant de vous rendre à l'hôpital.
- Le matin de l'opération, vous pouvez boire des liquides clairs (tels que du jus de pomme, des boissons sportives, etc.) jusqu'à trois heures avant l'opération pour vous aider à rester hydraté.
- Assurez-vous que votre valise pour l'hôpital est prête.

Sources

<https://orthoinfo.aaos.org/en/treatment/preparing-for-joint-replacement-surgery/>

<https://my.clevelandclinic.org/ccf/media/Files/Ortho/patient-education/total-joint-replacement-patient-guide.pdf?la=en>

<https://myhealth.alberta.ca/Alberta/Pages/while-waiting-for-knee-replacement-surgery.aspx>

Cette information a été vérifiée en juin 2019 avec l'expertise de :
Dre Sarah Ward, M.D., FRCSC | Chirurgienne orthopédiste, hôpital St. Michael's
Chargée d'enseignement, Département de chirurgie, Université de Toronto

arthritis.ca | 1.800.321.1433

