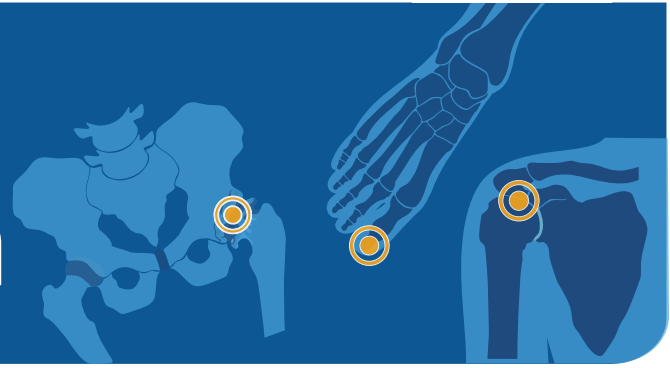


Mesures à prendre après une opération



Vous avez subi une opération et vous êtes de retour à la maison. Vous pouvez maintenant commencer à vous remettre sur pied. En prenant soin de vous-même et de votre articulation, vous contribuez à faire durer les bénéfices de l'opération et à garder votre articulation en santé pendant longtemps. Ces soins commencent dès que vous rentrez de l'hôpital.

Mouvement et activité quotidienne

Il est important de reprendre l'activité physique le plus vite possible après une arthroplastie et dès que vous avez reçu l'approbation de votre équipe soignante. À votre congé de l'hôpital, on vous prescrira une série d'exercices postopératoires, que vous devrez faire de trois à cinq fois par jour. Vous devez recommencer à bouger graduellement, à l'aide des exercices fournis par votre équipe soignante. Avec le temps, vous progresserez et pourrez utiliser votre articulation pendant des périodes plus longues. Assurez-vous de ne réaliser que les exercices approuvés par votre équipe soignante, de ne pas en faire trop et d'augmenter la durée des exercices de façon progressive. Consignez les détails de vos exercices quotidiens dans un journal de notes et faites-en part à votre équipe soignante.

Si l'opération a été pratiquée sur votre hanche ou votre genou, vous devriez marcher chaque jour en prenant plusieurs pauses. Aussi bien l'exercice que le repos sont très importants pour votre rétablissement. Dans les premières semaines suivant l'opération, vous vous fatiguerez probablement plus vite. Reposez-vous lorsque vous vous sentez fatigué et répartissez vos activités au cours de la journée.

Continuez de pratiquer les exercices prescrits jusqu'à ce que vous commenciez votre traitement avec un physiothérapeute ou un ergothérapeute. Celui-ci travaillera avec vous pour créer un programme de réadaptation favorisant votre rétablissement et le renforcement de vos muscles et de vos articulations. Il vous prescrira aussi des exercices supplémentaires pour étirer les muscles tendus et d'autres tissus, ainsi que pour améliorer votre équilibre, si ce dernier se voit affecté par l'opération. Vous devez continuer d'utiliser des aides à la mobilité ou des appareils fonctionnels jusqu'à ce que votre thérapeute ou votre chirurgien vous indique le contraire.

Une fois que vous aurez l'accord de votre équipe soignante, faites de l'activité physique d'intensité faible à modérée de quatre à sept jours par semaine. Ces activités doivent être à faible impact, permettre des moments de repos et ne pas causer de douleurs aux articulations. Les activités à faible impact comprennent la marche, la natation, le vélo sur des routes plates, le vélo stationnaire ou le golf (sauf si vous avez subi une arthroplastie de l'épaule, dans lequel cas vous devrez attendre plus longtemps avant de recommencer à pratiquer des activités comme le golf). Demandez à votre chirurgien à quel moment vous pouvez renouer avec les activités récréatives et les sports.

Si vous devez utiliser des appareils fonctionnels, continuez à vous en servir selon les instructions de votre physiothérapeute ou de votre ergothérapeute. En fonction de l'articulation, vous aurez peut-être besoin de béquilles ou d'un déambulateur pour marcher de longues distances ou pour vous procurer un meilleur support durant votre convalescence.

Douleur

Après l'opération, vos médecins et infirmières feront de leur mieux pour soulager votre douleur. Une gestion adéquate de la douleur vous permettra de prendre soin de vous-même tout en poursuivant vos activités de tous les jours de façon (quasi) indépendante. Outre l'éventail d'antidouleurs qui s'offrent à vous, il existe une variété de techniques pour gérer la douleur et éviter ou réduire au minimum la prise d'opioïdes forts durant la convalescence.

Il y a de nombreuses méthodes qui peuvent vous aider à gérer votre douleur postopératoire :

- ▼ La réduction de l'enflure peut contribuer à réduire la douleur. Vous pouvez réduire l'enflure en élevant l'articulation affectée et en y appliquant de la glace quatre fois par jour, pendant 15 à 20 minutes.
- ▼ Le maintien d'un poids santé réduit la douleur et la pression exercée sur vos articulations portantes.
- ▼ Continuez de pratiquer les exercices prescrits pour contribuer à réduire l'enflure et l'inflammation. Une faible douleur pendant la pratique des exercices est acceptable. Cependant, il faut éviter les douleurs aiguës. Si les exercices vous provoquent des douleurs aiguës, discutez-en avec votre équipe soignante.
- ▼ La pratique de la pleine conscience, une activité consistant à porter son attention à ce que l'on ressent dans le moment présent, peut contribuer à réduire l'anxiété et à surmonter la douleur. La pleine conscience vous permet de remettre la douleur en perspective et de concentrer votre attention sur d'autres sensations.

Médicaments

Il existe un bon nombre de médicaments pour vous aider à gérer la douleur et à vous sentir mieux. Ces médicaments vous permettront de commencer à bouger, de reprendre des forces et de vous remettre de votre opération plus rapidement. Vous devriez prendre les médicaments dès que vous avez mal et ne pas attendre que la douleur soit aiguë. Suivez toujours les instructions sur l'étiquette et ne dépassez jamais la dose recommandée. Il est normal d'avoir mal après une arthroplastie. Votre objectif doit être de gérer la douleur de façon à pouvoir fonctionner, plutôt que de ne plus ressentir de douleur le plus rapidement possible.

Vous pouvez recevoir un ou plusieurs types de médicaments pour vous aider à gérer vos symptômes, notamment :

- ▼ Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que l'ibuprofène, le naproxène ou l'acide acétylsalicylique, peuvent réduire l'enflure et les douleurs légères à modérées. Les AINS peuvent réduire, voire éliminer, le besoin de recourir à des opioïdes et ne provoquent pas de dépendance. Utilisés séparément, ces médicaments pourraient ne pas soulager complètement les douleurs postopératoires modérées à aiguës.
- ▼ L'acétaminophène est un analgésique qui ne possède pas de propriétés anti-inflammatoires et qui est efficace pour soulager les douleurs faibles à modérées. L'acétaminophène peut être utilisé en toute sécurité avec les AINS, car leurs mécanismes antidouleurs ne sont pas les mêmes. Prendre ces médicaments ensemble peut s'avérer plus efficace que n'en prendre qu'un seul et pourrait réduire la nécessité de recourir à des opioïdes forts.
- ▼ Les opioïdes sont des médicaments très forts qui sont utilisés pour gérer la douleur aiguë. Ces médicaments entraînent des effets secondaires importants et peuvent créer une dépendance. Il est possible que vous deviez prendre des opioïdes pendant une courte période après l'opération. Cependant, priorisez d'abord une combinaison d'autres antidouleurs et techniques de gestion de la douleur, puis ayez recours aux opioïdes seulement si vous en avez vraiment besoin. Vous devriez prendre la dose minimale d'opioïdes pendant la plus courte période possible afin de réduire le risque d'abus et de surdose.

Tous les médicaments peuvent provoquer des effets secondaires. Il est donc conseillé de parler des médicaments que vous prenez avec votre médecin ou votre pharmacien pour éviter des effets nuisibles.

Soins de la plaie

Il est important de prendre soin de votre incision chirurgicale pour en assurer la prompte guérison. Il est possible de noter des écoulements de la plaie dans la première semaine suivant l'opération. Si ces écoulements se poursuivent après la première semaine, consultez votre chirurgien.

Voici quelques astuces pour vous aider à prendre soin de votre plaie :

- ▼ Surveillez la plaie chaque jour. Vérifiez qu'elle ne se soit pas infectée. En cas d'infection, elle sera très rouge ou entourée de pus, ou du liquide s'en écoulera. Comme nous l'avons mentionné, un faible écoulement de la plaie est normal pendant les premiers jours suivant l'opération.
- ▼ Gardez la région propre et sèche. Ne frottez pas et ne grattez pas l'incision ou la région environnante.
- ▼ Vous pouvez prendre une douche ou faire votre toilette à l'éponge. Retirez d'abord le pansement. Lavez-vous avec du savon et de l'eau. Laissez de l'eau couler sur la plaie. Ne frottez pas les points de suture ou les agrafes.
- ▼ Une fois que vous êtes propre, séchez votre incision en la tapotant doucement avec une serviette. Ne mettez aucune crème, lotion ou huile sur la plaie. Appliquez un nouveau pansement une fois la plaie séchée.
- ▼ Évitez de tremper la plaie avant que les points de suture ou agrafes aient été enlevés et que votre plaie soit complètement guérie (pas de gale).

Sources

<https://orthoinfo.aaos.org/en/recovery/>

<https://www.peerwell.co/blog/2017/12/20/dealing-with-pain-after-hip-knee-replacement/>

<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/15567-home-going-instructions-after-total-hip-total-knee-replacement>

Ces renseignements ont été mis à jour en septembre 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, hôpital St Michael

Professeure adjointe, Département de chirurgie, Université de Toronto

arthrite.ca | 1-800-321-1433

