



THOMAS STEVIGNON
CHIRURGIEN ORTHOPÉDISTE

GUIDE PATIENT

PROTHÈSE DE GENOU



Bien préparer son hospitalisation et sa convalescence



www.drstevignon.fr



Retrouvez toutes les
informations et conseils
sur notre site internet

Qu'est-ce qu'une prothèse de genou ?

La prothèse de genou est **une articulation artificielle qui remplace votre genou abîmé** par l'arthrose ou une autre pathologie.



Dans les deux cas, la chirurgie consiste à :

- retirer les surfaces articulaires usées
- préparer l'os à recevoir les implants
- mettre en place les implants

La chirurgie est proposée lorsque les traitements non chirurgicaux (médicaments, infiltrations, kinésithérapie, perte de poids, activité physique adaptée) ne permettent plus de soulager suffisamment les douleurs et la gêne fonctionnelle.



L'objectif est de réduire la douleur, retrouver de la mobilité et reprendre progressivement vos activités.

Comment se déroule l'hospitalisation ?

La durée d'hospitalisation est définie avec le Dr Stevignon en fonction de votre situation. **Elle est généralement de 48 heures.**

L'intervention dure en moyenne 1h15, suivie d'une surveillance d'environ 2 heures en salle de réveil.

Juste avant l'intervention, votre médecin anesthésiste va réaliser **une anesthésie loco-régionale, afin de prévenir et maîtriser les douleurs post-opératoires** : une injection sera réalisée derrière la cuisse et un cathéter sera posé devant la cuisse **permettant d'administrer un anesthésiant local pendant 48h.**



Quel est le délai de récupération ?

La récupération est progressive et s'étend généralement sur **3 à 12 mois**

à 6 semaines



La marche est le plus souvent possible sans canne, avec peu de douleur.

Une vie quotidienne sédentaire et non sportive peut alors être reprise.

à 3 mois



Les activités peuvent être reprises progressivement.



- Le résultat fonctionnel et les délais de récupération peuvent varier selon les patients.
- Les délais sont indicatifs et **dépendent de votre implication dans la rééducation.**
- Privilégiez les conseils de votre équipe soignante

AVANT L'HOSPITALISATION

Les semaines précédant votre intervention :

- Assurer le rendez-vous avec le médecin anesthésiste
- **Faire au plus tôt, dans les 3 mois précédents l'intervention, les différentes consultations :** dentiste, cardiologue, bilan sanguin et/ou imagerie nécessaires en amont de l'hospitalisation (si besoin les ordonnances spécifiques vous seront données par la secrétaire médicale)
- **Renvoyer le consentement éclairé à la secrétaire médicale AU PLUS TARD 2 JOURS AVANT L'INTERVENTION** (*sinon vous ne pourrez pas être opéré(e)*)
- **S'équiper avec le matériel orthopédique nécessaire :** attelle de cryothérapie, bas de contention et cannes anglaises (*ordonnance donnée par la secrétaire médicale*)

3 jours avant l'intervention

Dépiler la zone opératoire avec une crème dépilatoire

- Il est interdit d'utiliser un rasoir en raison des micro coupures qu'il entraîne et qui peuvent être source d'infection
- Testez la crème sur une petite zone de peau (avant-bras) avant utilisation
- Appliquez la crème sur une peau propre, sèche et non irritée
- Respectez le temps de pose indiqué sur la notice
- Rincez abondamment à l'eau après utilisation



Possibilité de dépiler uniquement la jambe concernée par la prothèse du haut de la cuisse jusqu'à la cheville

La veille de votre intervention (que vous soyez à votre domicile ou déjà hospitalisé)

- Se couper court les ongles des mains et des pieds
- Retirer toute trace de vernis à ongles (pieds et mains)
- Douche préopératoire soignée avec le savon recommandé (précisé dans les ordonnances)





LE JOUR J

Le jour de votre hospitalisation : (que vous soyez à votre domicile ou déjà hospitalisé)

- **Vous devez être à jeun pour la chirurgie :** le dernier repas solide doit être léger et au moins 6h avant l'intervention. Les boissons claires sont autorisées jusqu'à 2h avant l'intervention (eau plate, café sans lait, thé sans lait, infusions, oasis, ice tea)
- **Répéter une seconde fois la douche antiseptique** pré-opératoire et se laver les cheveux avec son shampoing classique.
- Ne pas se maquiller
- Enlever les bijoux et les piercings, sources importantes de microbes
- Se brosser les dents

Vous devez apporter avec vous à la clinique :

- votre dossier radiologique
- des cannes anglaises et des bas de contention (voir ordonnance donnée par la secrétaire médicale)
- votre carte d'identité, carte VITALE + attestation, votre carte mutuelle et un moyen de paiement
- votre linge personnel et nécessaire de toilette

APRÈS L'INTERVENTION

CONSIGNES POST OPÉRATOIRES

PANSEMENT



À conserver pendant 21 jours



À changer tous les 2 jours par un(e) infirmier(ère)

DOUCHE



autorisée

avec pansement étanche

BAIN / PISCINE



interdit

jusqu'à cicatrisation complète

AGRAFES



ablation des agrafes

18 jours

après l'intervention



En cas de doute (rougeur, douleur, écoulement, fièvre >38), contactez votre équipe soignante



APRÈS L'INTERVENTION



TRAITEMENT ANTICOAGULANT

Généralement par voie orale, pour une durée de

15 à 30 jours

en fonction de votre état de santé.



BAS DE CONTENTION

Le port de bas de contention sera recommandé selon votre état de santé et vos facteurs de risque.

- ✓ Se portent le jour sur les deux jambes
- ✗ Pas la nuit



Ces mesures sont mises en place afin de limiter le risque de phlébite et embolie pulmonaire

GESTION DE LA DOULEUR

Vous avez reçu un anesthésiant avec un effet prolongé pendant l'intervention, il est très important ensuite de prendre le traitement antalgique prévu par le médecin anesthésiste en complément. *Si la douleur résiste à ces traitements, il faut avertir l'équipe soignante pour que les prescriptions soient adaptées.*

La prescription peut contenir, en fonction de votre état de santé, plusieurs médicaments : paracétamol, kétoprofène (anti-inflammatoire), néfopam et izalgi :



QUE PRENDRE SELON VOTRE DOULEUR ?

Adaptez votre traitement en fonction de l'intensité de votre douleur.

DOULEUR MODÉRÉE	DOULEUR FORTE	DOULEUR TRÈS FORTE
 0 ————— 10 Intensité 1 à 3 / 10	 0 ————— 10 Intensité 4 à 6 / 10	 0 ————— 10 Intensité 7 à 10 / 10
 Paracétamol	 Paracétamol	 Paracétamol
 + Kétoprofène (si prescrit)	 + Kétoprofène (si prescrit)	 + Kétoprofène (si prescrit)
	 + Néfopam	 + Néfopam
		 + Izalgi

Le traitement doit être pris :

- de manière **régulière** et **systématique**
- **avant** l'apparition de la douleur
- **y compris** en l'absence de douleur



Pendant **1 à 2 semaines**,
puis diminué progressivement.



Si la douleur persiste malgré ces traitements, vous pouvez contacter votre équipe soignante ou le 15 en cas d'urgence



APRÈS L'INTERVENTION

MOBILISATION PRÉCOCE

La rééducation débute quelques heures après votre retour en chambre, avec l'équipe de kinésithérapie. Vous réaliserez progressivement :

- des exercices de mobilisation
- la reprise de la marche
- l'apprentissage des escaliers



Le retour à domicile ou le transfert en centre de rééducation est généralement possible dès le 2ème jour post-opératoire après le passage du kinésithérapeute dans votre chambre.

EXERCICES D'AUTO-RÉÉDUCATION QUOTIDIENS

En complément des séances avec le kinésithérapeute, des **exercices d'auto-rééducation quotidiens sont indispensables** pour optimiser votre récupération.

1 BATTEMENTS DE PIEDS

🕒 5 min | 🔄 10 fois / jour

En position allongée ou assise, faire des battements des deux pieds, sans décoller le talon.

2 CONTRACTION DU QUADRICEPS

🕒 5 min | 🔄 10 fois / jour

Placer un coussin (ou serviette de toilette pliée et roulée) sous le genou et l'écraser en contractant le quadriceps, tout en gardant le talon appuyé sur le lit.



Ne JAMAIS garder un coussin sous le genou en dehors de cet exercice

🕒 **20 min** | 🔄 **6 à 8** fois / jour

Appliquer une poche de froid (ou de glace pilée dans un sac protégé par un linge) sur le genou en la maintenant avec une bande élastique.



ne pas mettre la poche de glace directement sur la peau - RISQUE DE BRULURE



APRÈS L'INTERVENTION

PRÉVENIR LES COMPLICATIONS

Comme toute intervention chirurgicale, la pose d'une prothèse totale de genou comporte des risques, **qui restent toutefois rares** :

- une récupération incomplète de la mobilité du genou, *notamment en cas de difficulté de rééducation*
- une infection de la prothèse (*moins de 1 % des cas*), *pouvant nécessiter une nouvelle intervention et un traitement antibiotique prolongé*
- une irritation ou atteinte nerveuse pouvant entraîner une diminution de sensibilité ou des douleurs localisées
- des douleurs ou gênes fonctionnelles persistantes malgré une chirurgie techniquement réussie
- un descellement de la prothèse au fil des années, et certaines complications peuvent nécessiter une nouvelle intervention chirurgicale

Eviter les infections

Pour prévenir toute infection secondaire sur votre prothèse, il est crucial de **traiter tout foyer infectieux dentaire, urinaire ou cutané avec vos médecins habituels**.

Une bonne hygiène de vie contribue également à éviter les infections :

- **ne fumez pas 6 semaines avant et 3 mois après une intervention** chirurgicale osseuse,
- équilibrez votre diabète,
- contrôlez votre poids.

Eviter les risques thrombo-emboliques

- Un **traitement anticoagulant vous sera prescrit**, généralement par voie orale, **pour une durée de 15 à 30 jours**, en fonction de votre état de santé.
- **Les bas de contention doivent être portés en journée**, sur les deux jambes, et retirés la nuit.

DÉPLACEMENTS



Les trajets en voiture **en tant que passager** sont possibles dès votre sortie. **La conduite est généralement autorisée entre 3 et 6 semaines** selon le côté opéré et la récupération.



Les voyages en **avion sont déconseillés pendant les 30 premiers jours** (*risque de thrombose veineuse, embolie pulmonaire*)

+

+

- 1



Faire les consultations pré-opératoires

Anesthésiste, dentiste, cardiologue et autres examens demandés

- 2



Douche pré-opératoire soigneuse

La veille ET le matin de l'intervention

- 3



Dépiler la zone cicatricielle

en utilisant de la crème dépilatoire
PAS de rasoir

- 4



Apporter tous vos documents

- Renvoyer le consentement éclairé signé **au plus tard 2 jours avant l'intervention** à la secrétaire médicale
- Apporter carte vitale, examens, moyen de paiement, linge personnel et affaire de toilette

- 5



Prévoir le matériel orthopédique nécessaire

Cannes anglaises. bas de contention...

- 6



Prendre les antalgiques régulièrement

Même en l'absence de douleur

- 7



Marcher progressivement tous les jours

La reprise de votre quotidien = meilleure rééducation

- 8



Ne jamais rester au repos avec un coussin sur le genou

la récupération de l'extension complète est primordiale

- 9



Porter les bas de contention en journée

sur les deux jambes

- 10



Consulter rapidement en cas d'alerte

fièvre ($>38^{\circ}$), écoulement, rougeur ou douleur inhabituelle et intense



En suivant ces recommandations, vous mettez toutes les chances de votre côté pour retrouver une vie active et épanouie.

Notes :



THOMAS STEVIGNON

CHIRURGIEN ORTHOPÉDISTE

SUIVI ET SURVEILLANCE DE LA PROTHÈSE



Rendez-vous avec le
Dr STEVIGNON

6 semaines et 3 mois
après l'intervention

Radiographies à effectuer avant le rendez-vous
(possibilité d'organiser tous les rendez-vous à la clinique le même jour)

NOUS CONTACTER

Pour demander ou modifier
un rendez-vous de consultation :



Clinique JOURNET

06 70 79 79 31

secretariatdocteurstevignon@gmail.com



Clinique GEOFFROY SAINT-HILAIRE

07 56 86 72 25

secretariatdrstevignon@gmail.com



www.drstevignon.fr

PTG. SITE. Rév 1. 06 2026