



DIGNE DE CONFIANCE,
à chaque instant

2026

**Centre intégré de
santé et de services
sociaux de Laval**



Guide de préparation à une chirurgie

Reconstruction du ligament croisé antérieur (LCA) du genou



3^e édition

Ce guide vous aidera à
comprendre votre opération et
à vous y préparer.

Lisez-le avec votre famille et
apportez-le avec vous le jour
de votre opération.

Québec

Une publication de

Direction des services professionnels
Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval
Clinique de préadmission
1755, boul. René-Laennec
Laval (Québec) H7M 3L9
Téléphone: 450 975-5566
Site Web : www.lavalensante.com

Rédaction

Judith Dubois, infirmière clinicienne, AIC
Clinique de préadmission

En collaboration avec

L'équipe des orthopédistes.

Secrétariat

Sihem Guettouche, technicienne en administration

Révision linguistique et mise en page :

Éric Bertrand, Service des communications

Diffusion

Ce document est disponible sous forme électronique à l'adresse suivante :
www.lavalensante.com

© Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval, 2026
Ce document peut être reproduit et communiqué au public par quelque moyen que ce soit à des fins éducatives ou non commerciales, à condition d'en mentionner la source. Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation préalable du CISSS de Laval. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande à droitsdauteur.cissslav@ssss.gouv.qc.ca.

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
ISBN 978-2-555-03216-3 (version imprimée, 3^e édition, 2026)
ISBN 978-2-550-81184-8 (version imprimée, 1^{ère} édition, 2018)
ISBN 978-2-555-03215-6 (PDF, 3^e édition, 2026)
ISBN 978-2-550-81194-7 (PDF, 1^{ère} édition, 2018)

TABLE DES MATIÈRES

<i>Anatomie.....</i>	<i>4</i>
<i>Restriction du tabac</i>	<i>5</i>
<i>Alcool.....</i>	<i>5</i>
<i>Exercices.....</i>	<i>5</i>
<i>Planification</i>	<i>6</i>
<i>Équipement</i>	<i>6</i>
<i>Ajustement des béquilles.....</i>	<i>6</i>
<i>Visite en clinique de préadmission</i>	<i>7</i>
<i>Consentement à la chirurgie et à l'anesthésie</i>	<i>7</i>
<i>Les médicaments à arrêter ou à continuer.....</i>	<i>8</i>
<i>Date et heure de l'admission.....</i>	<i>9</i>
<i>Diète préopératoire</i>	<i>10</i>
<i>La soirée avant la chirurgie</i>	<i>11</i>
<i>La journée de la chirurgie.....</i>	<i>12</i>
<i>Hygiène pré-opératoire</i>	<i>13</i>
<i>Quoi apporter à l'hôpital.....</i>	<i>14</i>
<i>Arrivée sur l'unité</i>	<i>15</i>
<i>L'unité de chirurgie d'un jour ou l'unité de soins.....</i>	<i>15</i>
<i>Salle d'opération</i>	<i>16</i>
<i>Dans la salle de réveil.....</i>	<i>17</i>
<i>Retour à l'unité de soins ou de chirurgie d'un jour.....</i>	<i>17</i>
<i>Contrôle de la douleur</i>	<i>18</i>
<i>Exercices de respiration.....</i>	<i>19</i>
<i>Exercices de circulation</i>	<i>21</i>
<i>Le lever</i>	<i>22</i>
<i>Départ de l'unité.....</i>	<i>23</i>
<i>Retour à la maison</i>	<i>24</i>
<i>Consignes</i>	<i>25</i>
<i>Alimentation et hydratation.....</i>	<i>26</i>
<i>Activités.....</i>	<i>27</i>
<i>Exercices.....</i>	<i>28</i>
<i>Complications.....</i>	<i>29</i>
<i>Ressources disponibles</i>	<i>30</i>
<i>Bibliographie</i>	<i>31</i>

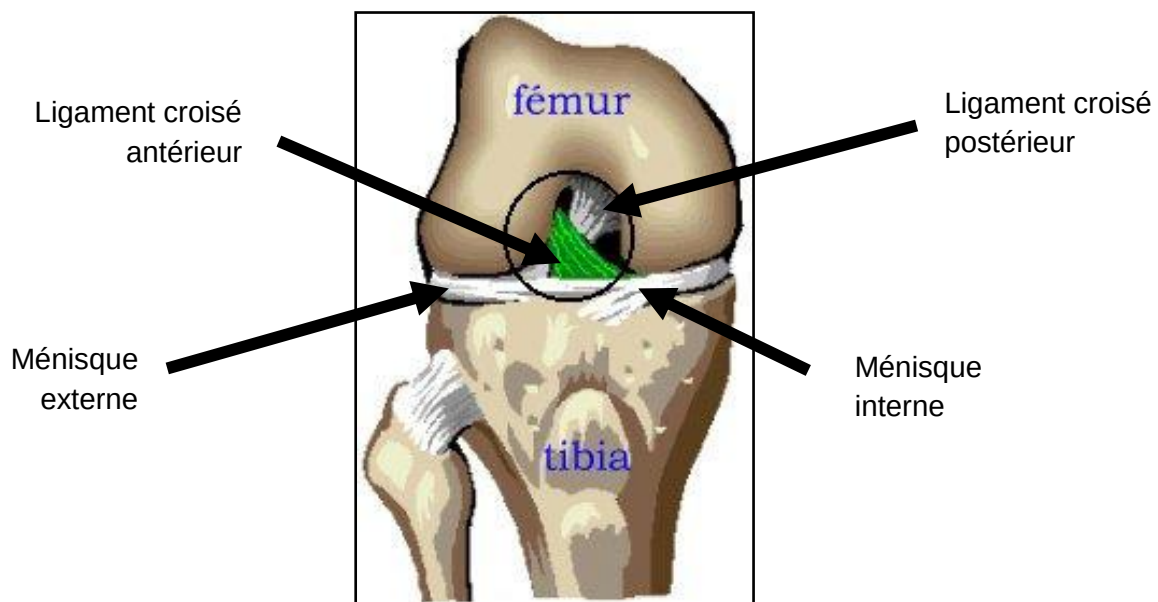
Anatomie

Ligament croisé antérieur du genou

L'articulation du genou fait le lien entre le fémur (os de la cuisse) et le tibia (os de la jambe). Cette articulation comprend des os, des cartilages, des ligaments et des muscles. Le ligament croisé antérieur (LCA) est un des 4 ligaments du genou.

Le LCA empêche le glissement du fémur vers l'arrière lorsque la jambe est en extension. Un mouvement d'hyper extension trop fort ou une rotation exagérée peut provoquer un étirement ou un déchirement de ce ligament, le rendant non fonctionnel. Ces différentes blessures pour le croisé antérieur surviennent lors d'accidents sportifs (football, ski, hockey, etc.).

Le ligament croisé postérieur empêche, quant à lui, le tibia de glisser vers l'arrière. Les blessures du croisé postérieur surviennent généralement lors d'un coup direct sur la face antérieure du tibia (accident de voiture, etc.).



Qu'est-ce que la reconstruction du ligament croisé antérieur du genou?

1re étape : La chirurgie se fait par arthroscopie (petite caméra branchée à une télévision). Elle permet de bien visualiser l'articulation et d'explorer les parties endommagées.

2e étape : L'orthopédiste prélève un tendon rotulien du genou ou de l'ischio-jambier (le plus souvent employé) ou utilise une allogreffe (tendon d'un donneur). Puis le greffon est placé à travers un tunnel creusé dans le tibia et le fémur et fixé à l'aide de crampons pour l'immobiliser.

Restriction du tabac

Arrêter de fumer ou réduire votre consommation de tabac diminue les risques de problèmes respiratoires après l'opération, aide la guérison de la plaie et aide à mieux gérer la douleur.

Nous vous suggérons fortement d'arrêter de fumer 2-4 semaines avant la chirurgie.

Pour trouver de l'aide pour arrêter de fumer, vous pouvez contacter :

- Le Centre de services ambulatoires de Laval au **450 978-8300, option 1, poste 13169** (pour les résidents de Laval)
- Votre pharmacien ou votre médecin de famille
- Le centre d'abandon du tabac le plus près de chez vous au **1 866-JARRETE (527-7383)**.



Site internet : <https://www.quebecsanstabac.ca/jarrete>

Alcool

Éviter de boire de l'alcool **7 jours avant la chirurgie**.
L'alcool peut interagir avec certains médicaments, augmenter le risque de saignement et de complication.



Pour obtenir de l'aide dès maintenant contactez la ligne régionale :

Alcochoix+Laval au 450 622-5110, poste 64005 (pour les résidents de Laval)

Site internet : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/alcool-drogues-jeu/alcochoix>

Exercices

Faire des exercices permet d'assurer que votre corps est dans le meilleur état possible pour votre chirurgie.

Si vous faites déjà des exercices, gardez vos bonnes habitudes. Sinon, commencez doucement à ajouter des exercices à votre routine quotidienne.

Les exercices n'ont pas besoin d'être fatigants pour être efficaces. En fait, une marche de 15 minutes c'est beaucoup mieux que de ne rien faire du tout.

Vous pouvez aussi commencer à pratiquer les exercices que vous devrez faire après la chirurgie (p.28)

Planification



Avant votre opération, il est important de bien préparer votre retour à domicile. Vous devez prévoir plusieurs choses :

- Les orthopédistes demandent de **ne pas faire d'activités physiques intenses pour votre genou une semaine avant la chirurgie** pour éviter une inflammation importante laquelle compliquerait la chirurgie.
- Trouver une personne adulte pour venir vous chercher à l'hôpital. Il faut prévoir ce transport. Cette personne doit être disponible pour venir vous chercher au moment où votre congé est signé.
- Préparer des repas pour les jours après l'opération.
- Prévoir de l'aide pour les courses, le ménage et les rendez-vous au besoin.
- Si vous vivez seule et que votre opération peut réduire votre mobilité, prévoyez qu'un adulte reste avec vous durant la convalescence.

Équipement

Les béquilles sont requises pour cette chirurgie. Vous pouvez les louer dans une pharmacie ou dans un magasin spécialisé en orthopédie. **L'hôpital ne les fournit pas.**

Si vous avez une prescription pour obtenir une orthèse post-opératoire, vous devez apporter l'orthèse, sans faute, le jour de la chirurgie. Elle sera installée avant votre départ de l'hôpital, dès votre premier lever. Cette orthèse n'est pas faite « sur mesure » car votre genou sera enflé après la chirurgie (grandeur : petite, medium, large, etc.).

Si le Cryo Cuff est prescrit, vous devez aussi l'apporter à l'hôpital, il s'agit d'un dispositif qui maintiendrait votre genou au froid facilitant ainsi votre convalescence postopératoire.

Ajustement des béquilles

- Portez des souliers à talons plats.
- Tenez-vous debout, le dos droit, les pieds légèrement écartés, les épaules relâchées.
- Placez le bas de la béquille à environ 15 cm (6 pouces) du pied.
- Assurez-vous que l'espace entre l'aisselle et le haut de la béquille correspond à la largeur de 2-3 doigts.
- Vérifiez que l'appuie-main soit à la hauteur de votre poignet quand votre bras est droit.

Visite en clinique de préadmission

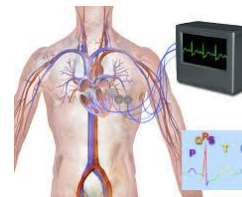
Votre dossier sera transféré à la clinique de préadmission de l'hôpital. Vous recevrez un appel pour vous indiquer la date et l'heure de votre rendez-vous en clinique de préadmission.

Date et heure de mon rendez-vous : _____

Lieu : _____

Pendant la visite en clinique de préadmission, vous allez :

- Rencontrer une infirmière qui vous expliquera comment vous préparer pour la chirurgie et à quoi vous attendre pendant votre séjour à l'hôpital.
- Passer en électrocardiogramme (ECG) si l'infirmière détermine que c'est nécessaire.
- Faire des prises de sang si requis pour vous. Vous serez dirigé vers le centre de prélèvements de l'hôpital.
- L'infirmière vous dira si vous avez besoin de faire d'autres examens ou de rencontrer d'autres médecins ou professionnels.



Consentement à la chirurgie et à l'anesthésie



Pendant votre rencontre à la clinique de préadmission, l'infirmière vous fera signer le formulaire de consentement à la chirurgie et à l'anesthésie.

Ceci veut dire que l'orthopédiste vous a clairement expliqué pourquoi vous avez besoin de cette opération, son déroulement, les risques possibles et les résultats souhaités de l'opération lorsqu'il vous a annoncé que vous serez opéré.

S'il vous manque des informations, vous devez les vérifier auprès de votre orthopédiste. L'infirmière de la clinique de préadmission vous aidera dans cette démarche. Vous devrez signer le formulaire de consentement le matin de votre opération.

Les médicaments à arrêter ou à continuer



Lors de votre rendez-vous avec l'orthopédiste ou l'infirmière de la clinique de préadmission, nous vous aviserons si vous devez arrêter ou continuer ces médicaments avant votre opération.

☐ Aspirine^{MD}, ☐ Asaphen^{MD}, ☐ Rivasa^{MD}, ☐ Entrophen^{MD}, ☐ Novasen^{MD},
☐ Persantin^{MD}, MSD ☐ AAS^{MD}, ☐ Aggrenox^{MD} (Dipyridamole/AAS), etc.

- ☐ Arrêter _____ jours avant la chirurgie
☐ Ne pas arrêter

☐ Plavix^{MD} (clopidogrel)

- ☐ Arrêter _____ jours avant la chirurgie
☐ Ne pas arrêter

☐ Prasugrel^{MD} (Effient), ☐ Ticlid^{MD} (Ticlopidine)
☐ Ticagrelor^{MD} (Brilinta)

- ☐ Arrêter _____ jours avant la chirurgie
☐ Ne pas arrêter

• **Autre :** _____

- ☐ Arrêter _____ jours avant la chirurgie

• **Autre :** _____

- ☐ Arrêter _____ jours avant la chirurgie

☐ **Anti-inflammatoires** (ex. Advil^{MD}, Ibuprofène^{MD}, Motrin^{MD} incluant pour enfant, Celebrex^{MD}, Maxidol^{MD}, Aleve^{MD}, Naprosyn^{MD}, etc.)

Arrêter 3 jours avant la chirurgie

☐ **Anti-inflammatoires** : méloxicam (Mobicox), piroxicam (Feldene)

Arrêter 7 jours avant la chirurgie

☐ **Anti-inflammatoires** : ténoxicam (Mobiflex)

Arrêter 10 jours avant la chirurgie

☐ **Tous les produits naturels (sauf la mélatonine)** (glucosamine, oméga 3, vitamine E, etc.)

Arrêter 7 jours avant la chirurgie

Vous pouvez prendre des médicaments comme Tyléno^{MD}, Tyléno^{MD} extra-fort, acétaminophène et Tempra^{MD} jusqu'à minuit la veille de l'opération.

Si vous prenez du Coumadin^{MD}, Sintrom^{MD}, Pradaxa^{MD}, Xarelto^{MD}, Eliquis^{MD}, Lixiana^{MD}

Un pharmacien ou une pharmacienne de l'hôpital vous appellera entre 4 jours à 2 semaines avant l'opération pour vous dire quand arrêter de prendre votre médicament. Elle vous demandera peut-être de faire une prise de sang.



Il est obligatoire de bien respecter cette consigne.

Date et heure de l'admission

Vous allez recevoir un appel du personnel de la clinique de la préadmission de l'hôpital. L'agente administrative vous indiquera le jour de votre opération.



L'heure d'arrivée à l'hôpital vous sera donnée par téléphone **24 à 48 heures avant l'opération.**

Date de la chirurgie : _____

Heure d'arrivée : _____

Endroit : _____

ATTENTION

Une semaine avant la date de votre opération, si vous avez ces symptômes :

- Maux de gorge, rhume ou grippe.
- Température (fièvre).
- Prise d'antibiotiques.
- Une maladie contagieuse (exemple : varicelle) ou avez eu un contact récent avec une personne atteinte d'une maladie contagieuse.
- Une grossesse possible ou non confirmée.
- Rougeur, inflammation, écoulement, plaie ou toute autre problématique à la partie du corps opérée.
- Tout autre malaise.



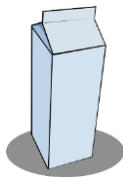
Appelez sans tarder pour informer l'agente administrative

Orthopédie 450 975-5487

Diète préopératoire

Cette diète a pour but de vous donner la force et les éléments nutritifs nécessaires pour un prompt rétablissement

Suggestions pour enrichir l'apport en protéines

	Ajouter ceci	À cela
	Lait écrémé en poudre ou supplément de poudre de protéines (Bénéprotéine de Nestlé)	Céréales cuites, œufs brouillés, sauces, pommes de terre en purée, soupes, sauces à la crème, laits, laits frappés, crèmes dessert, flans, etc.
	Lait (2 % ou 3,25 % de matières grasses)	Céréales chaudes, soupes, plats en cocotte, chocolat chaud (au lieu de l'eau)
	Boisson de soya	Boissons fouettées (smoothies), soupes
	Yogourt grec	Fruits frais ou en conserve, légumes, pommes de terre, riz, crêpes, plats en cocotte, ragoûts, soupes, trempettes de légumes ou de fruits
	Œufs durs	Sandwiches, salades, légumes, pommes de terre, sauces et soupes
	Beurre d'arachide ou beurre de noix	Biscuits, laits frappés, sandwiches, craquelins, muffins, tranches de fruits, rôties, crème glacée
	Tofu	Laits frappés, soupes, plats en cocotte ou sautés, salades
	Pois ou haricots secs, légumineuses et lentilles en conserve (selon tolérance)	Plats en cocotte, soupes, ragoûts, salades, riz, pâtes et trempettes
	Graines et noix (selon tolérance)	Salades, céréales, crème glacée, yogourt
	Morceaux de viande, de volaille, de fruits de mer ou de poisson cuit	Salades, soupes, œufs brouillés, quiches, pommes de terre au four, pâtes

Pour compléter votre alimentation, vous pouvez aussi prendre un supplément de type Ensure ou Boost

La soirée avant la chirurgie

La veille de l'opération

Vous pouvez manger normalement.



Jour de l'opération

Pour tous les usagers



À partir de minuit la veille de l'opération :

- Ne pas manger de nourriture solide
- Ne pas manger ou boire des produits laitiers
- Ne pas consommer d'alcool et ne pas fumer
- Pour la consommation de liquides clairs, référez-vous aux tableaux de la page suivante

La journée de la chirurgie

À la maison

L'infirmière vous indiquera si vous devez suivre la consigne suivante concernant les breuvages :

- **Je dois rester à jeun** (ne rien boire ni manger à partir de minuit la veille de l'opération). Ne pas mâcher de gomme ni manger des bonbons.



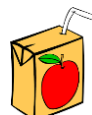
Vous pouvez vous brosser les dents en évitant d'avaler l'eau.

OU

- **Je DOIS boire des liquides clairs** avant l'opération.

Les liquides clairs permis sont :

- Eau
- Jus sans pulpe (obligatoirement)
- Café ou thé noir (aucun lait)



Attention de boire **SEULEMENT** ces liquides clairs et rien d'autre.

Quand arrêter de boire des liquides clairs ?

Il faut arrêter de boire ces liquides le matin de l'opération. Le moment précis d'arrêt dépend de l'heure à laquelle vous devez arriver à l'hôpital le matin de l'opération.

Rappelez-vous que l'heure d'arrivée vous sera donnée par téléphone 24 à 48 heures avant l'opération.

Je dois arriver à l'hôpital à...	Je dois cesser de boire les liquides clairs à...
Avant 10 h	6 h
Après 10 h	8 h
Je suis en attente à la maison, je n'ai pas d'heure d'arrivée, mon opération est sur appel.	11 h



Le respect de ces consignes vous permet d'être opéré de façon sécuritaire et d'éviter des complications graves.

Si vous n'avez pas bien respecté cette consigne, vous devez aviser l'infirmière en arrivant à l'hôpital.

Hygiène pré-opératoire

Savon désinfectant (Dexidin 4 %) : Le matin de votre opération, vous devez prendre une douche avec le savon antimicrobien acheté à la pharmacie ou à la boutique-cadeaux à l'entrée principale du bloc C ou du bloc D. Vous devez vous savonner le corps du menton jusqu'aux orteils et rincer par la suite.



Mettez des **vêtements propres** après votre douche



Ne mettez pas de maquillage, pas de faux cils, de vernis à ongles (doigts et orteils), de faux ongles, de crème, de déodorant, de parfum, de bijoux ou de piercings corporels.

Ne rasez pas la zone qui sera opérée



Médicaments

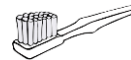
Prenez **SEULEMENT** ces médicaments
(avec une gorgée d'eau)



**Si vous ne respectez pas toutes ces consignes,
votre opération pourrait être annulée.**

Quoi apporter à l'hôpital

- Ce guide;
- Votre carte d'assurance maladie valide, non expirée;
- Votre carte de l'hôpital;
- Vos médicaments, gouttes et pompes dans leur pot d'origine;
- La liste complète à jour de vos médicaments : demander cette liste à votre pharmacien;
- Pantoufles, robe de chambre, vêtements et chaussures confortables;
- Mouchoirs, brosse à dents et savon;
- Calepin et crayon;
- Si vous portez des lunettes, des verres de contact, une prothèse auditive ou un dentier : apportez les trousseaux ou contenants appropriés et identifiés à votre nom;
- Apportez des béquilles, orthèse et Cryo cuff si prescrit.
- Si vous en avez besoin, apportez des serviettes hygiéniques (pas de tampon).



Veillez laisser tous vos bijoux et autres objets de valeur à la maison.

**L'hôpital n'est pas responsable
des objets perdus ou volés**

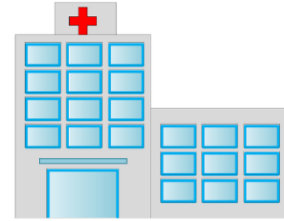
(Les casiers ne sont pas sous clé)

**Les bagues devront être coupées si non
retirées**

Arrivée sur l'unité

☐ Vous devez vous présenter au 1er étage du bloc B, au local B 1.130. L'heure de l'opération vous sera donnée une fois arrivée sur l'unité.

☐ Si vous êtes hospitalisé (couchez à l'hôpital) après votre chirurgie, vous serez transféré dans un lit à l'étage.



Une seule personne peut vous accompagner.

Il faut prévoir un délai d'attente entre l'heure d'arrivée et l'heure de la chirurgie. Prévoir un divertissement au besoin (lecture, musique avec écouteurs, etc.).



L'unité de chirurgie d'un jour

- À votre arrivée, l'infirmière vous aidera à vous préparer pour l'opération.
- Elle vous remettra une jaquette d'hôpital pour vous changer (vous devez retirer tout autre vêtement avant de quitter pour la salle d'opération).
- Elle fera des prises de sang ou des examens au besoin.
- Elle validera que vous avez bien suivi les consignes de préparation (breuvages, jeûne, ...).

Salle d'opération

Quand l'orthopédiste sera prêt à vous recevoir :

- Vous devez aller uriner avant de quitter
- Vous devez porter **uniquement la jaquette d'hôpital** et aucun autre vêtement personnel



Au moment de partir pour la salle d'opération, vous devez avoir enlevé :

- Lunettes, verres de contact;
- Sous-vêtements, bijoux et piercings corporels;
- Prothèses dentaires, auditives, capillaire;
- Serviettes hygiéniques, tampons.



On vous dirigera vers la salle d'opération

L'anesthésiste vous rencontrera une fois arrivé au bloc opératoire pour discuter avec vous des modalités d'anesthésie et de soulagement de la douleur les plus adaptées pour vous.

Pour plus d'informations concernant l'anesthésie, veuillez lire « **Rôle de l'anesthésie – feuillet d'enseignement** » qui vous sera donné par l'infirmière pendant votre rencontre à la clinique de préadmission.

Dans la salle de réveil

- Vous allez vous réveiller à la salle de réveil.
- Aucun visiteur n'est admis à la salle de réveil.
- Le personnel vous installera confortablement sur votre civière ou lit.
- Vous ne pourrez pas boire ni manger tout de suite, l'infirmière vous le permettra lorsque votre état sera stable.
- Lorsque votre état sera stable et que la douleur sera bien contrôlée, vous serez transféré à l'unité de chirurgie d'un jour.



Retour à l'unité de soins ou de chirurgie d'un jour

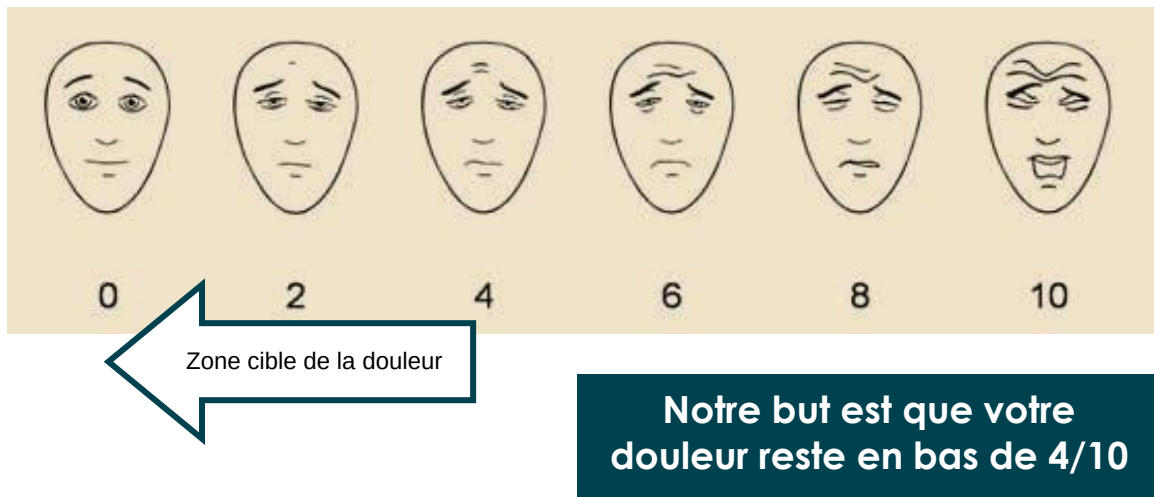
Une fois sur l'unité de soins, 2 visiteurs sont permis à la fois (jusqu'à maximum 20h30). (1 visiteur seulement en chirurgie d'un jour)

Le personnel vous installera confortablement sur votre civière ou lit et prendra vos signes vitaux plusieurs fois. L'infirmière doit aussi vérifier votre pansement au genou et elle évaluera votre état général et votre niveau de douleur.

Contrôle de la douleur

Il est normal d'avoir de la douleur après une opération. Le niveau de douleur est différent d'une personne à l'autre. Par contre, avec les médicaments contre la douleur, prescrits par l'orthopédiste, il est possible de bien contrôler la douleur.

On vous demandera d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10

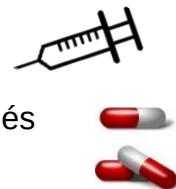


Le soulagement de la douleur est important, car il vous aidera à :

- Respirer plus facilement.
- Bouger plus facilement.
- Mieux dormir.
- Mieux manger.
- Guérir plus rapidement.
- Faire les choses qui sont importantes pour vous.

Analésie (médicaments contre la douleur)

- Les médicaments en injection (piqûre) vous seront donnés si votre douleur est trop grande.
- Les médicaments en comprimé (pilule) vous seront donnés dès que vous pouvez le tolérer ou vous alimenter.



Exercices de respiration

Respirations profondes

À faire dès votre réveil

1. Étendez-vous sur le dos, les jambes légèrement repliées. Placez une main sur votre ventre et l'autre en dessous des seins.
-
2. **Inspirez lentement et profondément par le nez ou la bouche** comme si vous sentiez une fleur. À ce moment, vous sentez vos poumons se gonfler. Seule la main sur votre ventre doit se soulever.
 3. En gardant les lèvres pincées, expirez **lentement** par la bouche à travers vos lèvres. Cela vous prendra alors 2 fois plus de temps. Expirez pour faire sortir l'air de vos poumons en rentrant le ventre.



Cet exercice n'est pas facile à faire.
Il vous faut pratiquer avant votre opération.

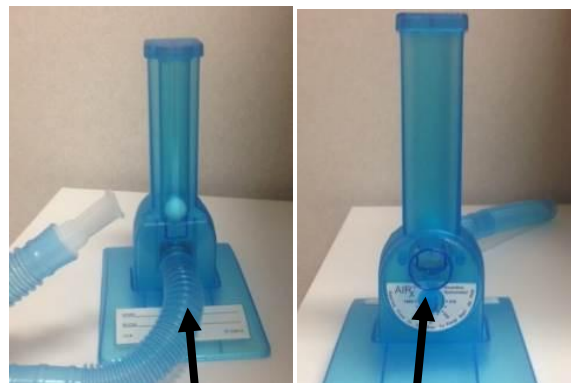
Spirométrie

** L'infirmière de la clinique de préadmission vous remettra l'appareil s'il est requis pour vous.*

Comment faire?

Enlever l'appareil de son emballage et relier l'embout buccal au tube. Ensuite, relier le tube à l'embranchement de l'autre côté du sélecteur de débit.

1. Installez-vous confortablement en position assise.
2. Réglez le niveau d'inspiration en en tournant le sélecteur du débit vers la droite pour augmenter la difficulté de l'exercice.
3. Tenez l'appareil droit devant vous (s'il est penché, c'est trop facile), expirez normalement.



Tube

Sélecteur de débit

4. Placez les lèvres autour de l'embout buccal de façon bien étanche, puis **inspirez** en prenant assez d'air pour faire lever la boule.
5. Continuez d'inspirer pour garder la boule élevée pour une durée de 3 secondes. Cette étape permet de bien gonfler vos poumons. Garder votre inspiration pendant 3 secondes même si la boule est descendue.
6. Puis, expirez par la bouche les lèvres pincées. Prenez un temps de pause pour respirer normalement, puis recommencez.
7. Répétez les étapes 4 à 6 environ 5 minutes par heure ou selon les directives de l'infirmière.

Laissez l'appareil près de vous pour vous encourager à faire ces exercices. Entre les utilisations, vous pouvez apposer l'embout buccal au bout du tube.

Les exercices respiratoires de spirométrie (Respirex) permettent de :

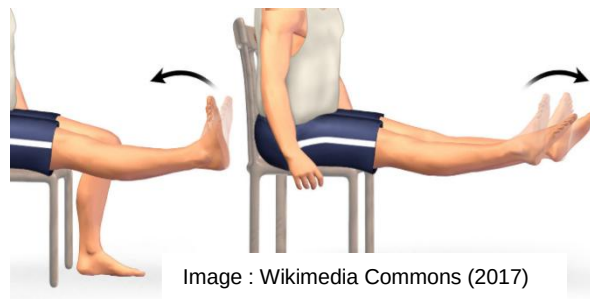
- Faciliter l'élimination des sécrétions dans les poumons pour prévenir les complications respiratoires.
- Retrouver et maintenir une bonne expansion des poumons.
- Stimuler le réflexe de respirer qui est ralenti par l'anesthésie et les médicaments contre la douleur.
- Favoriser le bien-être et vous aider à reprendre vos activités habituelles plus rapidement.

Exercices de circulation¹

Ces exercices favorisent la circulation sanguine dans vos jambes pendant que vous êtes couché. Ils sont très importants, car ils permettent d'éviter de graves complications, tels que des caillots dans les veines des jambes (thrombophlébite).

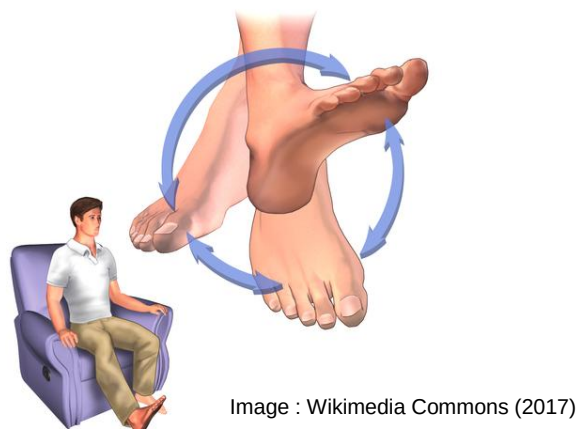
Flexion et extension des orteils

Couché(e) sur le dos ou assis(e), les jambes allongées, pointez vos orteils vers le pied du lit, puis pointez-les vers votre menton. Répétez l'exercice 30 fois par minute, durant 1 à 2 minutes, toutes les 2 heures.



Rotation des chevilles

Couché(e) sur le dos ou assis(e), faites des cercles avec votre cheville, de gauche à droite, puis de droite à gauche. Répétez l'exercice 30 fois par minute, durant 1 à 2 minutes, toutes les 2 heures.

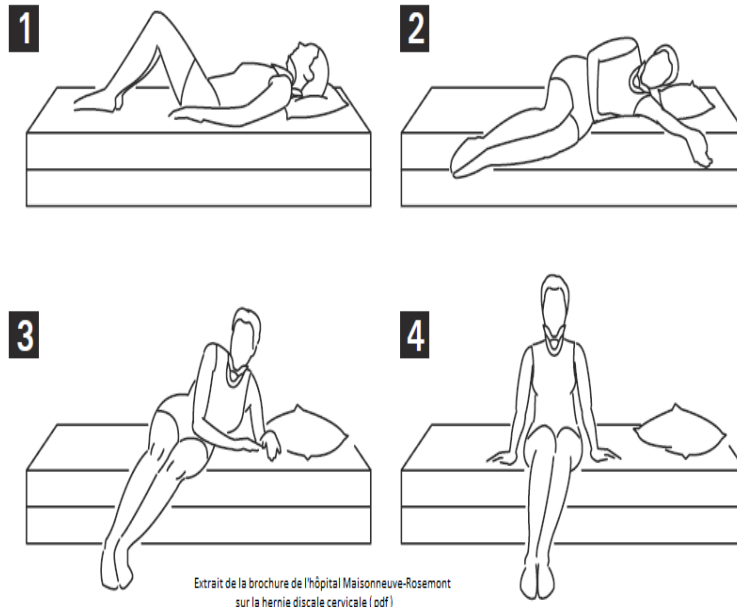


¹ Les exercices circulatoires sont tirés de Paradis et Poissant

Le lever

Le personnel sera présent pour vous aider au besoin à votre premier lever, mais faites-le seul à votre rythme. Il faut marcher et augmenter la distance de marche à chaque lever. Allez-y graduellement.

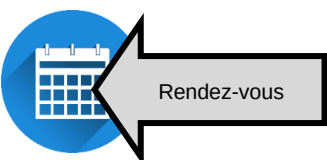
Pour vous aider à sortir et entrer dans le lit, il faut que la tête du lit soit un peu élevée.



1. Couché(e) sur le dos, pliez vos genoux. Tournez-vous sur le côté non opéré.
2. Poussez contre le matelas avec le coude du côté non opéré et la main de l'autre côté afin de vous asseoir sur le bord du lit. Glissez vos jambes hors du lit en même temps.
3. Restez dans cette position pour quelques minutes. Prenez de grandes respirations et bougez les pieds.
4. Si vous ne vous sentez pas bien, dites-le tout de suite à l'infirmière ou au préposé.

Le personnel vous aidera à vous asseoir au fauteuil si vous avez besoin.

Départ de l'unité

- C'est votre orthopédiste qui vous donnera votre congé.
- Demandez à une personne adulte de venir vous chercher, parce que vous ne pourrez pas conduire après l'opération. Il faut prévoir ce transport. 
- Si vous habitez seul(e), il serait bien de demander à une personne adulte de rester avec vous durant 24 heures, par sécurité.
- L'infirmière vous donnera une prescription de médicaments contre la douleur que vous devrez aller chercher à votre pharmacie. Au besoin, elle vous donnera aussi un dépliant : « Ce que vous devez savoir si vous prenez un médicament narcotique pour la douleur ». 
- L'infirmière vous donnera un rendez-vous de suivi avec votre orthopédiste. Il faut absolument aller à ce rendez-vous même si vous vous sentez bien. 

Nom de l'orthopédiste : _____

Date et heure du rendez-vous : _____

Lieu : _____

- Un billet de présence à l'hôpital ou d'arrêt de travail vous seront donnés si vous en avez besoin. Il faut aviser votre orthopédiste si vous avez besoin de ces documents.



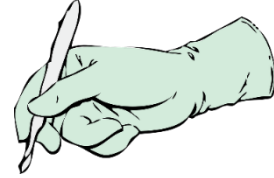
Si vous avez des formulaires d'assurance à faire compléter, communiquez avec la secrétaire de votre orthopédiste, à son bureau privé. (cf. Coordonnées des orthopédistes à la page 30.)

Tous les formulaires doivent être acheminés au bureau privé. Aucun formulaire ne sera complété à l'hôpital lors de votre séjour.

Retour à la maison

Particularité

L'orthopédiste décidera s'il est nécessaire pour vous de vous procurer une orthèse.



- Une sensation d'engourdissement ou de brûlure aux pourtours de la plaie est possible. Cette sensation disparaîtra progressivement ;
- Garder le pansement opératoire et le bandage élastique en place jusqu'à la 1^{re} visite de suivi en clinique externe d'orthopédie (7 à 10 jours après l'opération) ;
- Après votre chirurgie, vous utiliserez **2 béquilles** pour vous aider dans vos déplacements. Sous la supervision de votre physiothérapeute, vous effectuerez un sevrage graduel des aides techniques, c'est-à-dire que vous passerez des 2 béquilles, à 1 béquille, à la canne et finalement aucune aide technique ;
- À moins de l'avis contraire du chirurgien, vous pourrez mettre du poids sur votre jambe **avec l'orthèse/genouillère (Zimmer) en place** de manière graduelle selon votre tolérance et selon l'évaluation de votre physiothérapeute. Vous devez garder l'orthèse postopératoire bloquée en extension ou la genouillère (Zimmer) en place lors de vos déplacements où vous mettez du poids sur votre jambe ;
- Vous pouvez débloquer l'orthèse ou enlever le Zimmer lorsqu'il n'y a aucun poids sur votre jambe (exemple : lors de la position assise ou couchée) ;
- L'orthopédiste vous dira quand vous pourrez cesser de porter l'orthèse ;
- Vous pouvez débiter les exercices de flexion du genou le jour même de votre chirurgie (page 21), avec l'orthèse en place ou en enlevant le Zimmer. Sinon le lendemain (page 28) avec ou sans orthèse selon consigne de votre orthopédiste.

Hygiène

Ne pas mouiller le pansement ;

La douche et le bain ne sont pas permis. Vous pouvez vous laver à la débarbouillette en faisant attention de ne pas mouiller le pansement ;

Consignes

Retour au travail

Selon votre intervention, votre chirurgien et l'infirmière vous expliqueront les détails de votre convalescence. Cela dépend de l'opération et du type de travail que vous faites (varie de 1 à 3 mois et peut prendre jusqu'à 6 à 8 mois pour certaines activités).



Allaitement maternel

Si vous allaitez, demandez au chirurgien ou à l'infirmière si vous pouvez continuer. Généralement, il faut attendre 2 à 3 heures après une anesthésie générale pour allaiter votre bébé. Dès votre retour à la maison, vous pouvez allaiter si vous êtes bien éveillée et confortable.



Alimentation et hydratation

Généralement, vous pouvez manger normalement après la chirurgie. Commencez par des repas légers et ajustez votre alimentation selon votre tolérance.



Si vous avez des nausées (maux de cœur), commencez par des liquides clairs et augmentez graduellement les quantités et la texture selon votre tolérance.

Pour éviter la constipation qui peut être causée par les médicaments contre la douleur :

- Mangez beaucoup de fibres (céréales, pain à grains entiers, fruits, légumes, etc.)
- Buvez 7 à 8 verres d'eau par jour (si aucune restriction médicale).
- La marche peut aider au fonctionnement des intestins.



Si, malgré ces conseils, vous n'arrivez pas à aller à la selle :

Vous pouvez utiliser un laxatif doux comme Métamucil^{MD}, Colace^{MD}, Prodiem^{MD}

ou

Lax-A-Day^{MD} en vente libre en pharmacie. Demandez conseil auprès de votre pharmacien.

Si, malgré toutes ces tentatives, vous n'avez pas eu de selle depuis au moins 3 jours, consultez un professionnel de la santé

(Info-Santé au 811, le pharmacien de votre quartier, votre médecin de famille).

Activités

Vous pouvez conduire lorsque :



- Vous n'avez plus d'étourdissements.
- Vous n'avez plus de douleur et que vous avez cessé de prendre des médicaments narcotiques depuis au moins 24 heures.
- Vous avez la même mobilité que votre jambe non-opérée.
- Vous avez l'accord de votre orthopédiste.

- Selon votre intervention, il est possible que vous deviez respecter certaines consignes. L'orthopédiste ou l'infirmière vous donneront les consignes nécessaires. N'hésitez pas à poser des questions.
- Il faut continuer à rester actif après une opération, mais en alternant avec des périodes de repos. Il est normal de ressentir de la fatigue.
- La douleur ne devrait pas vous empêcher de faire vos activités quotidiennes telles que vous habiller, vous laver ou manger. Prenez votre analgésique si la douleur est trop intense et au moins 30 minutes avant de faire vos activités, s'il y a lieu.
- Gardez la jambe opérée élevée au-dessus du niveau du cœur le plus souvent possible les premiers jours.
- L'application de glace est recommandée 20 minutes à toutes les 2 heures durant les premières 72 heures. Vous pouvez utiliser un sac de pois congelés. Attention pour ne pas mouiller le pansement avec la condensation. Vous pouvez aussi utiliser un Cryo Cuff en permanence selon l'ordonnance de l'orthopédiste.
- Il est conseillé de faire des exercices de rotation de la cheville et de flexion du pied à chaque heure (voir page 21).
- Suite à votre 1^{er} rendez-vous de suivi en clinique externe d'orthopédie, vous devez commencer la physiothérapie le plus rapidement possible. Votre physiothérapeute vous guidera dans la progression de vos exercices.
- Avant de partir en voyage, assurez-vous de consulter votre orthopédiste et vos assurances.



Exercices

Faire 3 séries de 10 répétitions pour chacun de 4 exercices suivants. Répéter à tous les jours, dès le lendemain de votre chirurgie (avec ou sans orthèse selon les consignes de votre orthopédiste).

1. Couché sur le dos avec l'orthèse bloquée en extension ou le Zimmer en place, soulevez la jambe de 30 cm (12 pouces) au-dessus du matelas et la garder élevée durant 10 secondes.
2. Assis sur votre lit avec l'orthèse débloquée, ou sans Zimmer, la jambe étendue dans le lit, contracter la cuisse pour enfoncer le genou dans le matelas et tenir 5 secondes.
3. Assis au bord du lit, l'orthèse débloquée, ou sans Zimmer, les jambes descendues au sol, faites glisser le talon sur le sol vers l'arrière pour faire plier le genou. On peut le faire à l'aide d'une serviette pour s'aider à tirer le pied vers soi.
4. Assis sur le lit, sans orthèse ou Zimmer, la jambe étendue dans le lit, placer une surélévation (serviette) de 15 cm (6 pouces) sous votre talon en s'assurant qu'il n'y a rien sous le genou. Gardez la position de 5 à 10 minutes le genou dans le vide pour favoriser l'extension complète du genou.

Lors de tous les exercices, il est important de contrôler les mouvements pour éviter toute torsion de votre genou.

Complications

Si vous avez de la difficulté à respirer...

**Appelez immédiatement
Urgence-santé au 911**



Si vous présentez un ou plusieurs des signes ou symptômes tel que :

 Fièvre (38,5°C ou 101°F et plus) pendant plus de 24 heures	Douleur qui augmente ou qui n'est pas soulagée par les médicaments. 
 Crampe ou douleur prolongée au mollet	1. Signes d'infection au site de l'opération : • Rougeur; • Douleur; • Enflure; Écoulement jaunâtre ou verdâtre abondant au travers du pansement (mauvaise odeur)  2. Saignement important de la région opérée.



Contactez une infirmière d'info-Santé au 811 en tout temps (24h/24)

Pour toutes autres questions, contactez l'une des ressources mentionnées à la page suivante.

Ressources disponibles



Pour toute urgence, composez le 911.
Pour des conseils de santé, composez le 811.
24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Bureau des orthopédistes (Centre d'orthopédie Laval)

Adresse : 1555, Boulevard de l'Avenir, Laval (Québec) H7S 2N5

Téléphone 450 668-3840

Clinique externe

Préadmission (en préopératoire seulement) 450 975-5566

Orthopédie 450 975-5569

CLSC

Région de Laval

Accueil première ligne 450 627-2530, poste 64922

CLSC des Mille-Îles 450 661-2572

CLSC du Ruisseau-Papineau 450 687-5690

CLSC et CHSLD Sainte-Rose 450 622-5110

CLSC de l'Ouest-de-l'Île 450 627-2530

CLSC du Marigot et CHSLD Idola-Saint-Jean 450 668-1803

Région des Laurentides

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides :

Thérèse de Blainville 450 433-2777

Des sommets 819 324-4000

St-Jérôme 450 432-2777

Pays d'en haut 450 229-6601

Jean-Olivier Chénier 450 433-2777

Argenteuil 450 562-3761

Antoine Labelle 819 275-2118

Région de Lanaudière

Lanaudière Sud 450 654-2572

Lanaudière Nord 450 839-3864

Bibliographie

Centre universitaire de santé McGill. Office d'éducation du patient. (2013). *Guide de préparation à la chirurgie intestinale*.

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval**

Québec 

Janvier 2026
Direction des services professionnels
62-100-323