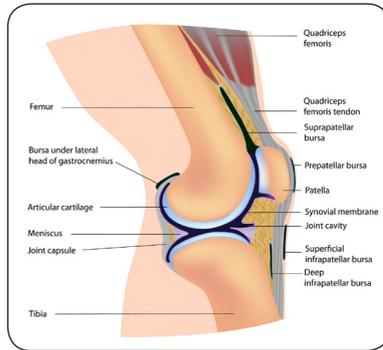
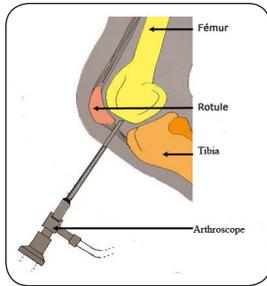




CENTRE HOSPITALIER  
EMILE MAYRISCH

## L'ARTHROSCOPIE DU GENOU





## Introduction

L'arthroscopie du genou est une intervention peu invasive qui permet de visualiser l'intérieur de l'articulation du genou, soit à des fins :

- diagnostiques, pour trouver l'origine d'un dysfonctionnement (ex. : douleur, blocage...),
- thérapeutiques, pour traiter des affections du ménisque, de la rotule, des ligaments, de la synoviale, du cartilage, ainsi que pour extraire des fragments de tissus libres dans le genou (cartilage ou os).

### Ménisque :

Lame fibreuse située entre 2 surfaces articulaires. Il existe un ménisque interne et un ménisque externe.

### Rotule :

Os triangulaire qui permet les mouvements de flexion et d'extension du genou.

### Synoviale :

Membrane lubrifiante qui tapisse l'intérieur de la capsule du genou.

### Ligament croisé :

Bande de tissu très résistante et légèrement élastique, qui intervient dans la stabilité du genou. Il existe un ligament antérieur et un ligament postérieur.

### Cartilage :

Revêtement osseux, lisse, souple, résistant et élastique. Il existe dans toutes les articulations.

# Que se passe-t-il durant mon hospitalisation ?

La durée d'hospitalisation varie de quelques heures à plusieurs jours selon la pathologie qui motive l'arthroscopie du genou.

L'opération se pratique sous anesthésie générale ou sous rachianesthésie (seuls les jambes et le bassin sont endormis).

## Avant l'opération:

La veille de l'opération il faut rester à jeun :

- à partir de 22h ne plus manger,
- à partir de minuit ne plus boire, ni fumer.

Le genou opéré doit être épilé. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous épiler vous-même, la veille de l'opération, mais surtout n'utilisez pas de rasoirs mécaniques (de type jetable) afin d'éviter toute lésion de la peau.

La douche est recommandée le matin avant l'opération.

La thrombose (caillot de sang qui bouche une veine) est une complication possible de l'arthroscopie du genou :

des mesures de prévention sont débutées avant l'intervention par la mise en place de bas et / ou l'administration d'un médicament antithrombotique.

## L'opération:

Le médecin pratique 2 incisions d'environ 1 cm, de chaque côté du genou :

- une incision sert à introduire une caméra reliée à une télévision,
- l'autre sert à introduire les instruments chirurgicaux utilisés pour réaliser l'opération,
- les incisions sont refermées par des fils qui sont retirés 5 à 10 jours après l'opération.

## Après l'opération:

La durée de séjour en salle de réveil est variable selon le type d'anesthésie :

- une heure pour une anesthésie générale,
- plusieurs heures pour une rachianesthésie (jusqu'à récupération d'une mobilité et sensibilité complète des jambes et du bassin).

Le genou opéré est recouvert par un bandage circulaire.

Il est possible que vous ayez un drain dans la plaie (il sert à évacuer le sang). Il est retiré sur décision du médecin.

Parfois, la jambe est placée dans une attelle qui sert à l'immobiliser.

Le cathéter installé sur votre bras en salle d'opération reste en place jusqu'à la sortie. Cela permet de brancher régulièrement des perfusions de médicaments contre la douleur, sans devoir vous repiquer plusieurs fois.



Vous pouvez prendre appui si et seulement si le médecin vous y autorise.

La durée d'utilisation des béquilles est précisée par le médecin.



## La mobilisation

Le premier lever se fait quelques heures après l'opération, généralement en présence du kinésithérapeute :

- il vous fait plier et étendre la jambe sur autorisation du médecin,
- il vous indique les exercices à faire pour renforcer les muscles de la cuisse,
- il vous apprend à marcher, monter et descendre les escaliers avec des béquilles.

Selon le type d'opération et les habitudes de votre médecin, vous pouvez marcher avec ou sans appui :

- marcher avec appui, signifie mettre normalement le poids de son corps sur la jambe opérée.

## Le retour à domicile

Il se décide au cas par cas après une dernière visite de votre médecin.

Le pansement est changé avant la sortie. L'infirmière profite de ce soin pour vous décrire la plaie opératoire, indiquer les soins à faire, expliquer les complications éventuelles qui doivent vous pousser à consulter votre médecin.



Dans certain cas, le médecin peut prescrire le port d'une genouillère :

- C'est un système souple de maintien et de protection de l'articulation du genou.
- Il faut la mettre au dessus du bas de contention, la journée et aussi longtemps que le médecin l'a recommandé.

L'infirmière s'assure que vous avez la capacité et le désir de participer et poursuivre la prévention des troubles thromboemboliques par :

- le port des bas à varices,
- l'administration des piqûres anti thrombotiques que vous pouvez faire vous-même. (Voir brochure : les bas anti thrombotiques, les bandes de contention et les anticoagulants sous-cutanés).
  - Dans le cas contraire, le médecin vous prescrit une ordonnance pour des soins à domicile.

A la sortie vous recevez :

- une prescription pour la pharmacie,
- la date du rendez-vous de suivi opératoire (policlinique ou consultation),
- parfois une ordonnance pour la kinésithérapie,
- un arrêt de travail ou certificat de scolarité.

## La convalescence

### *Vous devez :*

- aller au rendez-vous de suivi post opératoire (polyclinique ou consultation),
- reprendre progressivement la marche dans le respect des consignes du médecin.
  - dans les 48 heures qui suivent l'opération marcher régulièrement, pendant de courtes durées (environ 15 minutes chaque heure), puis marcher de plus en plus.
- aussi longtemps que le médecin vous l'a prescrit :
  - marchez avec les béquilles,
  - portez les deux bas de contention,
  - administrez chaque jour votre piqûre antithrombotique, sinon recourir aux soins à domicile,
  - respectez la prescription médicamenteuse du médecin, même si vous n'avez pas de douleur,

vous rendre aux séances de kinésithérapie, si

le médecin vous en a prescrit.

### *Vous ne devez pas :*

Sans l'autorisation de votre médecin,

- marcher avec appui et / ou sans béquille,
- reprendre le travail, le sport et certains de vos loisirs,
- conduire une voiture,
- vous agenouiller,
- manipuler votre pansement.

### *Il est conseillé :*

- d'appliquer de la glace sur le genou pour diminuer la douleur et éviter qu'il soit gonflé,
- de reprendre progressivement votre activité,
- de surelever les jambes, lorsque vous êtes assis,
- d'éviter la station debout prolongée.

**Toute arthroscopie entraîne une diminution et un affaiblissement des masses musculaires. Il faut donc renforcer les muscles avant la reprise du travail.**

## Quelques conseils de mobilisation

La convalescence est une période de transition durant laquelle il faut à la fois ménager son genou tout en essayant de récupérer une utilisation normale de cette articulation. Pour atteindre cet objectif, voici quelques exercices à faire, avec l'autorisation de votre médecin,



Pliez le genou le plus loin possible.



Placez un coussin sous votre genou et essayez de l'écraser le plus possible.



Allongez activement le genou plusieurs fois par jour.

## Surveillance particulière

Prenez contact avec votre chirurgien ou présentez-vous au service des urgences de l'hôpital

- si les plaies sont rouges, indurées,
- s'il y a un écoulement de pus,
- s'il y a un saignement important et / ou continu,
- s'il y a un écartement de la plaie,
- si votre genou est gonflé et douloureux après l'hospitalisation,
- si l'un ou l'autre de vos mollets, est gonflé, rouge et douloureux à la palpation (= signes de la thrombose veineuse),
- si vous avez de la fièvre,
- si vous avez des douleurs qui persistent et / ou augmentent,

Si vous souhaitez davantage d'informations, adressez vous à l'équipe médicale et soignante qui reste à votre entière disposition.





**Site Esch/Alzette:**  
rue Emile Mayrisch  
L-4240 Esch/Alzette

**Dudelange:**  
rue de l'Hôpital  
L-3488 Dudelange

**Nieder Korn:**  
av de la liberté  
L-4602 Nieder Korn  
B.P. 436  
L-4005 Esch/Alzette

**info@chem.lu**

**Centrale téléphonique**  
(+352) 57 111

**[www.chem.lu](http://www.chem.lu)**