

# Arthroplastie du genou

Information pour les patients en ergothérapie



## Table des matières

Habillage . . . . .	5
Toilette . . . . .	6
Hygiène . . . . .	6
Transfert à une auto, à un camion, etc. . . . .	7
Autre information . . . . .	7
• Avant la chirurgie	
• Après la chirurgie	
Coordonnées des départements d'ergothérapie de Vitalité . . . . .	8

### Après votre chirurgie, vous devrez prendre des précautions et utiliser des aides techniques et de l'équipement pour :

- vous habiller;
- vous laver;
- aller aux toilettes de façon autonome et sécuritaire;
- protéger votre genou opéré.

Votre ergothérapeute vous appellera avant votre chirurgie. Il vous expliquera les équipements qu'il faut et où vous les procurer.

### Voici de l'information sur les aides techniques et l'équipement.



## Habillage

**Pince à long manche :** Elle vous sera utile pour enfiler vos sous-vêtements et vos pantalons ainsi que pour prendre de légers objets par terre.

- Pour vous habiller, assoyez-vous au bord du lit ou sur une chaise.
- Habillez la jambe opérée en premier et déshabillez-la en dernier.
- Pour conserver votre énergie, enfiler votre sous-vêtement, puis votre pantalon et ne vous levez qu'une seule fois pour les monter.



### **Chausse-pied à long manche :**

Il vous sera utile pour mettre vos souliers sans vous pencher.



### **Enfile-bas :** Il vous sera utile pour mettre vos bas sans vous pencher.

Pour l'utiliser :

- enfiler le bas sur l'aide technique;
- glissez votre pied à l'intérieur;
- tirez sur les cordes.



**Lacets élastiques :** Les lacets élastiques vous éviteront d'avoir à lacer et délacer vos souliers.



**Portez des vêtements amples (ex. : de sport) et des chaussures faciles à enfiler qui supportent bien le pied.**





## Toilette



**Siège de toilette surélevé  
(avec ou sans bras) :**  
Il sera à la hauteur recommandée.

**Cadre d'appui sécuritaire pour toilette :**  
Il vous offrira un point d'appui pour faciliter vos transferts à la toilette.



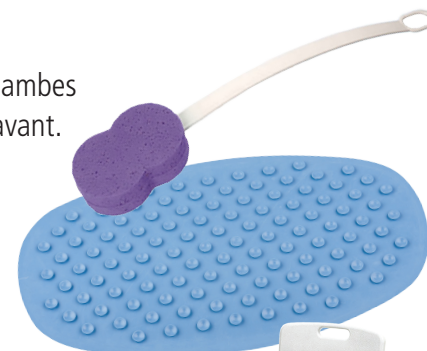
**Chaise d'aisance / Urinal :**  
Ils vous permettront de répondre à vos besoins d'élimination où que vous soyez à votre domicile.

**Bâton d'hygiène :**  
Il facilitera l'essuyage si vous ne pouvez vous essuyer seul aux toilettes.



## Hygiène

**Éponge à long manche :**  
Elle vous permettra de vous laver les jambes et les pieds sans vous pencher vers l'avant.



**Tapis antidérapant :**  
Il vous aidera à éviter de glisser dans la douche ou le bain.



**Banc de transfert :**  
Vous pourrez vous en servir pour entrer dans la baignoire et en sortir. Il vous permettra d'entrer vos jambes dans la baignoire tout en étant en position assise.



**Chaise de douche :**  
Elle vous permettra de prendre une douche en position assise.



**Poignée d'appui pour baignoire :**  
Vous pourrez vous y appuyer pour entrer dans la baignoire et en sortir.



**Douche téléphone :**  
Elle vous permettra de diriger le jet d'eau pour vous laver en position assise sur un banc ou une chaise de bain.



**Barre d'appui :**  
Vous pourrez vous y tenir pour entrer dans la baignoire et en sortir ainsi que pour vous lever et vous asseoir.

## Transfert à une auto, à un camion, etc.

- Demandez à votre médecin quand vous pourrez recommencer à conduire.
- Évitez de rester assis dans un véhicule pendant plus d'une heure à la fois.
- Pour monter dans une auto, il est préférable que vous soyez à la hauteur de celle-ci dans la rue ou dans une entrée plutôt que d'être sur le trottoir ou sur une surface élevée.
- Pour monter dans un camion, un véhicule sport utilitaire ou une minifourgonnette, il est préférable, en raison de la hauteur du véhicule, que vous soyez sur le trottoir ou sur une surface élevée.

### Étapes à suivre pour monter dans un véhicule et en descendre

- 1 • Reculez le siège aussi loin que possible.
  - Inclinez le dossier légèrement vers l'arrière.
  - Vous pouvez placer un coussin sur le siège pour éviter de vous asseoir trop bas.
  - Couvrez le coussin d'un sac de plastique pour pivoter facilement.
- 2 • Reculez jusqu'au véhicule.
  - Assoyez-vous (le dos tourné vers le siège).
  - Utilisez le siège et la portière comme points d'appui.
  - Ensuite, pivotez et entrez vos jambes dans le véhicule.
- 3 • Pour descendre du véhicule, répétez les étapes ci-dessus en sens inverse.



## Autre information

### Avant la chirurgie

- Allez chercher les aides techniques et l'équipement.
- Installez-les et essayez-les pour vous familiariser avec leur fonctionnement.
- Placez les objets et les appareils que vous utilisez le plus à portée de main pour éviter d'avoir à vous pencher souvent.
- Éliminez les obstacles et les tapis qui pourraient vous faire tomber.
- Désencombrez votre environnement pour pouvoir y circuler avec une canne ou une marchette.
- Faites l'entretien extérieur au besoin et désignez quelqu'un pour le faire pendant votre hospitalisation et votre convalescence.
- Si vous demeurez seul, prévoyez :
  - a. avoir des repas congelés à mettre au micro-onde;
  - b. obtenir de l'aide de vos amis, des membres de votre famille ou de vos voisins. Demandez-leur à l'avance.

### Après la chirurgie

- Utilisez un tablier ou une chemise avec plusieurs grandes poches pour transporter les objets.
- Privilégiez la position assise pour faire vos tâches quand c'est possible. Par exemple, assoyez-vous à la table pour couper les légumes ou installez-vous sur un tabouret devant l'évier pour faire la vaisselle.

## IMPORTANT

Respectez toutes les recommandations ci-dessus pendant au moins 3 à 4 mois ou suivez les recommandations de votre chirurgien orthopédiste.

**Si vous avez des questions, posez les à votre ergothérapeute :**

- Ergothérapie Centre hospitalier universitaire  
Dr-George-L. Dumont de Moncton. . . . . 506-862-4166
- Ergothérapie Hôpital régional d'Edmundston . . . . . 506-739-2342
- Ergothérapie Hôpital régional de Campbellton. . . . . 506-289-5018
- Ergothérapie Hôpital régional Chaleur de Bathurst. . . 506-544-2334
- Ergothérapie Hôpital de Tracadie. . . . . 506-394-3020

