CHU Rennes

INFORMATIONS THÉRAPEUTIQUES

LA PROTHÈSE UNICOMPARTIMENTALE

DU GENOU (PUC)

PÔLE LOCOMOTEUR

SERVICE DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE, RÉPARATRICE ET TRAUMATOLOGIQUE

QU'EST CE QU'UNE **PROTHÈSE UNICOMPARTIMENTALE DU GENOU** ?

L'arthrose du genou (gonarthrose) est une maladie qui se traduit par la destruction du cartilage, responsable de douleurs et de difficultés de mobilisation de l'articulation. L'usure du cartilage est irréversible et l'arthrose ne guérit pas spontanément.

Quand l'usure touche l'ensemble du genou, une prothèse totale est proposée.

Quand l'usure des cartilages ne touche qu'un des trois compartiments d'un genou stable, la prothèse unicompartimentale (PUC) peut alors être indiquée : son intérêt est de préserver les parties naturelles non usées du genou et de ne remplacer que la partie abîmée.

La pose d'une PUC est réalisée selon une technique mini-invasive, agressant au minimum les muscles et les tendons et présentant l'avantage d'une récupération rapide. Une incision est réalisée sur le côté de la rotule pour accéder à l'articulation. Le cartilage usé est enlevé tandis que le cartilage sain et l'ensemble des ligaments sont préservés. La prothèse est implantée afin d'assurer une stabilité parfaite du genou et la mobilité la plus complète possible. La prothèse à plateau mobile permet de restaurer une biomécanique du genou très proche de la normale.

Le but de cette intervention est le soulagement de la douleur, la récupération des mobilités de l'articulation et la reprise normale de la marche.

RECOMMANDATIONS POUR VOTRE **RETOUR À DOMICILE**

Il faut laisser du temps à votre corps pour récupérer et cicatriser. À votre retour à domicile, nous vous recommandons d'accorder une attention particulière à l'évolution de la cicatrisation.

SUITES HABITUELLES

- Des douleurs, au niveau du genou, modérées, n'empêchant pas le sommeil, calmées par les antalgiques.
- Des douleurs dans la jambe opérée, à la reprise de la mobilisation.
- Genou chaud et œdème (gonflement) du genou pouvant durer plusieurs semaines.
- Un hématome, plus ou moins violacé au niveau de la cicatrice, derrière le genou, allant jusqu'à la cheville et qui se résorbe progressivement.
- Une sensation de fatigue vers le 3e jour (contrecoup).

SUITES INHABITUELLES

- Des douleurs au genou, intenses, empêchant le sommeil malgré le traitement.
- Un gonflement important autour de la rotule, ayant tendance à augmenter et limiter la mobilisation du genou, voire à entraîner une régression de la flexion.
- De la fièvre et des frissons.
- Un écoulement ou une peau rouge et brûlante sur les points de suture.
- Une impossibilité absolue de marcher en raison de la douleur.
- Des douleurs intenses dans le mollet (un des signes de phlébite).

CONSEILS ET CONSIGNES **AU QUOTIDIEN**

D'une manière générale, un genou opéré va mieux de jour en jour. Douleur, soins, déplacements… : voici quelques conseils et consignes à respecter au quotidien après la pose d'une PUC.

DOULEUR - ŒDÈME

- Afin de calmer la douleur, pensez à vous procurer les médicaments prescrits par l'anesthésiste avant votre intervention.
- Prenez les antalgiques prescrits systématiquement les premiers jours, les morphiniques sont à prendre en fonction de votre douleur. Si elle n'est pas soulagée malgré ces traitements, contactez l'unité d'orthopédie.
- Pensez à mettre du froid sur le genou (20 min 4 à 6 fois par jour) afin de limiter l'hématome et l'œdème et pour soulager la douleur.
- Pour limiter l'œdème et le gonflement du genou, mettez le bas de contention sur le membre opéré (faites-vous aider) et pensez à surélever la jambe de temps en temps.

Utilisez l'attelle de cryothérapie compressive igloo : elle permet de glacer le genou et de maintenir simultanément une compression en regard de l'articulation, pour faciliter le drainage et ainsi limiter l'œdème et le gonflement.

Crédits photo : ISO - igloo

TOILETTE ET SOINS LOCAUX

- Les douches sont autorisées en protégeant la cicatrice durant les 15 premiers jours.
- Prévoyez un tapis de bain antidérapant pour prévenir le risque de glissade.
- La cicatrice doit être maintenue bien sèche. Elle est protégée par un pansement imperméable à l'eau.
- La cicatrice va continuer d'évoluer pendant une année. Hydratez-la avec de la crème et protégez-la du soleil.

HABILLAGE

- Prévoyez des habits confortables (short…) facilitant la mobilisation du genou. Pour les pantalons et shorts : enfilez d'abord la jambe opérée.
- Des chaussures stables ou chaussons fermés tenant bien aux pieds sont également conseillés (mules et talons à éviter). Utilisez un chausse-pied à long manche.

INSTALLATION DANS LE LIT

- Préférez la position sur le dos. La position sur le côté n'est pas interdite mais doit être limitée pour éviter l'installation d'un flessum (= limitation de l'extension), d'autant plus s'il était présent avant l'opération.
- Maintenez le genou à plat dans le lit et ne laissez pas de coussin dessous pour soulager la douleur car cela pourrait être la cause d'un flessum. Attention : un genou plié est un genou autorisé à gonfler !

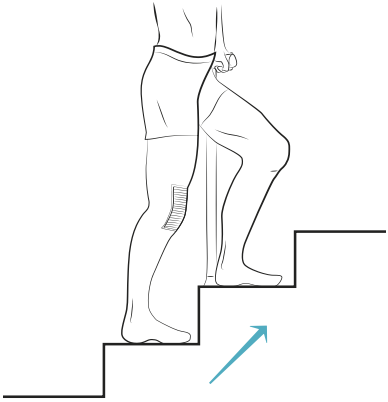
Alternez régulièrement les positions du genou (flexion / extension), ainsi que vos postures (assise / couchée / debout / marche) afin d'éviter toute ankylose et améliorer la circulation du sang.

MARCHE

- La marche se fait le plus souvent avec une seule canne : elle doit être tenue du côté opposé à la jambe opérée et avancée en même temps que cette dernière.
- Veillez à bien dérouler le pied au sol (talon / pointe) et à faire des pas égaux.
- La canne sera enlevée à la disparition des douleurs (sous environ 3 semaines), d'abord à la maison, puis lors des déplacements extérieurs.

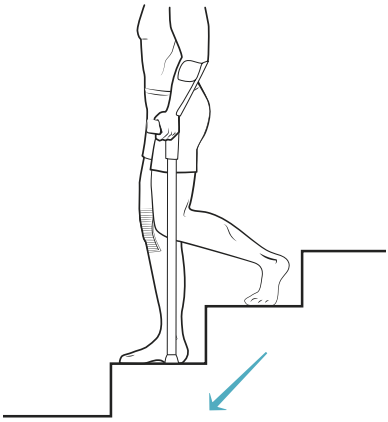
ESCALIERS

Il est préférable d'utiliser une rampe si elle existe. La canne accompagne toujours le côté opéré.



Montée

1. Montez en premier la jambe saine.
2. Puis la jambe opérée et la canne sur la même marche.



Descente

1. Posez en premier la canne sur la marche du dessous.
2. Puis la jambe opérée.
3. Enfin descendez la jambe saine sur la même marche.

Il faut environ 110/120° de flexion pour monter et descendre les escaliers aisément.

VOITURE

- Vous pouvez être passager d'une voiture dès votre sortie de l'hôpital.
- Asseyez-vous de la manière qui vous est la plus confortable. Reculez le siège pour plus d'aisance.
- Pour votre sécurité et celle des autres, ne conduisez pas avant de vous en sentir capable. Un délai de 30-45 jours est raisonnable.

SPORT ET LOISIRS

Il est important de maintenir une activité physique régulière :

- marche, marche nordique ;
- vélo elliptique ;
- vélo d'appartement à partir de 110° de flexion ;
- natation après cicatrisation complète ;
- Petit bricolage et jardinage possibles mais sans travail en force ni port de charge lourde.

RÉÉDUCATION

Après la pose d'une PUC, il faut compter environ 3 mois de rééducation.

Votre kinésithérapeute libéral vous accompagne dans cette étape, mais l'auto-rééducation est indispensable afin d'optimiser le résultat de votre opération.

ÉTAPES DE RÉÉDUCATION

J0 : autonomisation

La flexion du genou est aux alentours de 90/110° et l'extension est complète. Vous bénéficiez encore des bienfaits de l'anesthésie.

J1 à J45 : rééducation jusqu'à cicatrisation

Les 5 premiers jours, la cicatrisation "se met en route", le genou est enflé, chaud et un peu douloureux avec une sensation de tiraillement : c'est normal (il faut compter 10 à 15 jours pour que la peau soit cicatrisée). Bougez sans forcer pour éviter tout risque de désunion, mettez l'attelle igloo plusieurs fois par jour et prenez des antalgiques avant les séances avec le kinésithérapeute. Ces premiers jours sont déterminants pour le bon déroulement de la rééducation.

Vous devez mobiliser votre genou en flexion / extension, faire du renforcement musculaire (sans résistance) et marcher en respectant une progression quotidienne et évaluée en fonction de la douleur et de votre tolérance à l'effort. Il est important d'avoir un verrouillage actif du genou en extension complète et d'éviter au flessum de s'installer.

L'objectif est d'obtenir une flexion supérieure à 130° à J45.

J45 à J90 : entretien, renforcement musculaire contre résistance et réadaptation à l'effort

Il faut poursuivre votre rééducation afin de retrouver un genou fonctionnel à la fois mobile, fort et endurant.

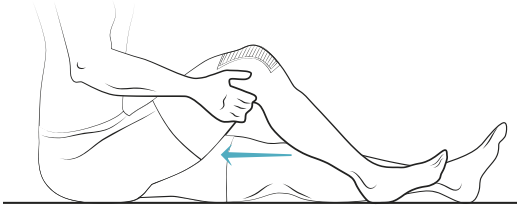
J90 : reprise des loisirs et activités sportives

Après 3 mois, si certains déficits persistent, il vous sera nécessaire de poursuivre la rééducation 2 à 3 fois par semaine.

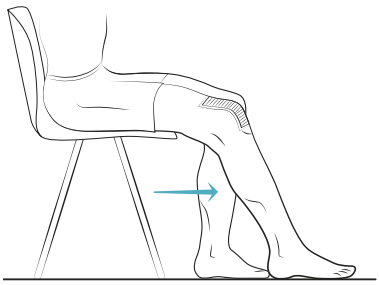
EXERCICES D'**AUTO-RÉÉDUCATION**

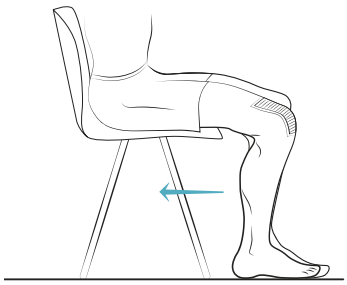
L'auto-rééducation est indispensable pour optimiser le résultat de votre opération.

- En positon assise, sur le lit ou sur une chaise, effectuez des auto-mobilisations en flexion/extension de genou. Il n'y a pas de limite à la flexion, il suffit d'être progressif, de respecter la douleur et le temps de cicatrisation de la peau.

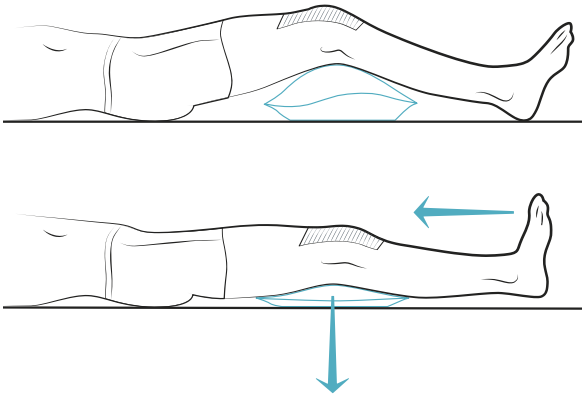


10 allers-retours, 10 fois par jour





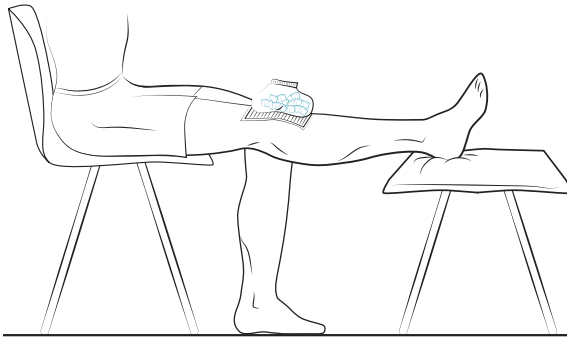
- En positon allongée sur le lit, faites des contractions du quadriceps à l'aide de l'exercice dit de "l'écrase coussin", qui consiste à maintenir votre genou le plus tendu possible en écrasant un petit coussin situé sous le genou et en relevant le pied vers vous. La contraction doit être maintenue 6 secondes environ, suivie d'un temps de repos de 6 secondes.



10 contractions, 10 fois par jour

En plus des contractions, longues, il est important de faire des contractions "flash" du quadriceps (environ 1000 : c'est beaucoup mais cela équivaut à 15 min de marche). Effectuez-les plusieurs fois dans la journée. Elles ont un effet sur le drainage du genou et l'entretien musculaire.

- Profitez du temps d'application de glace sur votre genou pour faire une posture en extension, assis sur une chaise, le pied de la jambe opérée sur un tabouret ou au lit avec un drap roulé sous le pied.



+/- 10 minutes, 3 fois par jour

- Marchez en fractionné dans la journée afin d'atteindre au moins 1h/jour au bout d'une quinzaine de jours (séquences de 10 min, puis 15 min, puis 30 min, voire 1h d'affilée pour les bons marcheurs). Avec deux cannes (si nécessaire) puis une seule (du côté opposé au genou opéré) quand vous ne boiterez plus.

SUR LE **LONG TERME**

Afin de prévenir toute infection au niveau de la prothèse :

- consultez votre médecin traitant en cas de fièvre et traitez systématiquement tout foyer infectieux : dentaire, urinaire… ;
- évitez les piqûres intramusculaires du côté opéré ;
- désinfectez la moindre plaie (surveillez les orteils et les ongles).

Comme le corps, la prothèse s'use… Prenez soin de vous et surveillez votre poids !

En cas de problème ou de doute, vous pouvez contacter :

L'infirmière RAC : 02 99 28 83 39

Le kinésithérapeute d'orthopédie : 02 99 28 43 21 poste 87560

L'unité d'orthopédie : 02 99 28 97 91

PÔLE LOCOMOTEUR

SERVICE DE CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE, RÉPARATRICE ET TRAUMATOLOGIQUE

HÔPITAL PONTCHAILLOU
BLOC HÔPITAL
2 rue Henri Le Guilloux • 35033 Rennes cedex 9

Tél. 02 99 28 96 00

www.chu-rennes.fr • @CHURennes • youtube.com/c/churennes

© Dir. Com. **studio graphique** CHU Rennes - **4006-20 • janvier 2020** - Dessins originaux : Laurane Maignan - Maquettage et illustrations : OCTOLUM • Impression DuRimon