

VOTRE RETOUR A DOMICILE

► Mobilisation : Marchez et bougez !!

- Marchez quotidiennement, environ 10 minutes toutes les heures, en augmentant progressivement le périmètre de marche (en l'absence de douleur et de fatigue intense).
 - >>> Marchez avec 2 cannes pendant 15 jours environ, puis une seule (côté opposé au membre opéré)
 - >>> La pratique des escaliers est tout à fait compatible dès votre retour à la maison, de préférence avec l'aide d'une rampe.
- Mettez la **jambe opérée en position légèrement surélevée** lors des périodes de repos et la nuit.
- Portez des bas de contention selon les consignes de votre chirurgien.
- Commencez les séances de rééducation post-opératoires (si prescrites par votre chirurgien).

Une rééducation active, immédiate et personnalisée
prévient les complications et permet une récupération fonctionnelle plus rapide
>>> Le retour à la maison est plus précoce et s'effectue dans de meilleures conditions

► Surveillance et soins du membre opéré

Cryothérapie

A domicile, continuez à glacer le membre opéré (attelle réfrigérée ou gel de glace) 6 à 8 fois / jour pendant 20 mn.

Le froid a un effet antalgique (contre la douleur) et anti-inflammatoire (contre le gonflement).

Pensez à bien protéger la peau pour éviter tout risque de brûlure (serviette de toilette ou linge de protection)

Traitement antalgique

Prenez les traitements antalgiques prescrits de manière systématique, sans attendre l'apparition de la douleur.

Prenez le traitement antalgique complémentaire (comme indiqué sur l'ordonnance) **si le traitement systématique n'est pas suffisant.**

Ne pas prolonger les anti-inflammatoires au delà de la date indiquée, ni augmenter le dosage sans avis médical.

Surveillance locale

Au cours des 45 premiers jours, il est normal que le membre opéré soit chaud, gonflé, sensible, en raison de l'hématome profond et de la réaction de votre organisme au traumatisme chirurgical : Ne vous inquiétez pas, il s'agit d'une évolution tout à fait normale, le temps que l'inflammation locale et l'hématome se résorbent complètement >>> **Glacez encore.**

Faites réaliser les pansements par un cabinet d'infirmiers dans des conditions strictes d'hygiène et d'asepsie (en aucun cas les pansements ne doivent être refaits par vous-même ou un membre de votre entourage).

Signalez sans attendre à votre chirurgien l'apparition de fièvre, écoulement de la cicatrice, saignement.
(ou appelez la clinique au 05 57 20 68 83 en dehors des heures de consultation de votre chirurgien)

Reprise d'activités

La reprise d'activités de tous les jours servira d'auto-rééducation.

Ces activités sont complémentaires des exercices réalisés chez le kinésithérapeute (prothèses de genou).

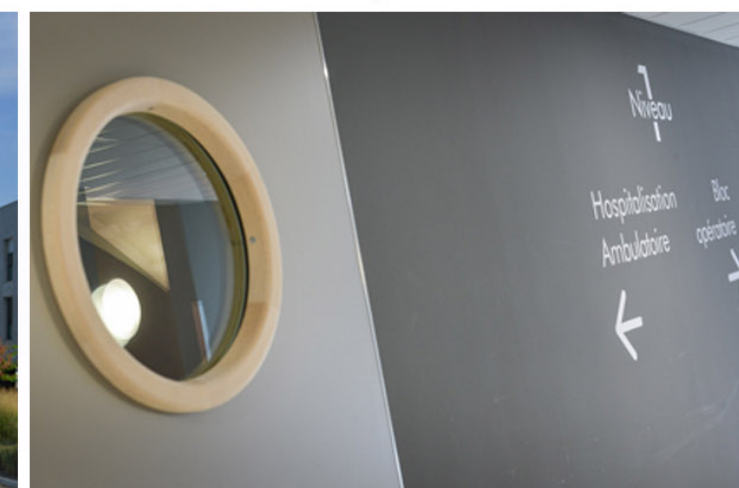
La conduite auto est formellement proscrite durant 4 à 6 semaines et devient possible dès l'abandon des béquilles.

Tous les autres moyens de transport (bus, tram, train, avion) sont autorisés.

Ne reprenez pas d'activité sportive avant 3 mois (vélo d'extérieur, natation)
et 6 mois pour les activités plus contraignantes.

Récupération Améliorée Après Chirurgie

Guide **pratique** à l'usage du **patient**
(Prothèses de **Hanche** et de **Genou**)



La RAAC (Récupération Améliorée Après Chirurgie) est un ensemble de mesures qui interviennent avant, pendant et après votre intervention chirurgicale pour vous permettre de retrouver votre autonomie et un retour à domicile précoce, en toute sécurité et dans de bonnes conditions.

Quels sont les bénéfices ?

A chaque étape de la prise en charge, **chaque soin est optimisé et organisé autour de vous** avec un objectif triple :

- Limiter la douleur
- Réduire le risque de complications
- Vous rendre rapidement autonome et vous permettre de retrouver votre environnement habituel en toute sécurité

Comment ?

Ce protocole RAAC est rendu possible par l'évolution des pratiques médicales et para médicales :

- Meilleure information du patient
- Techniques chirurgicales moins invasives
- Adaptation des protocoles d'anesthésie et de prise en charge de la douleur
- Personnalisation de la rééducation

>>> Vous êtes informé des étapes de votre prise en charge et des soins, votre retour à domicile est anticipé.



Votre implication est la clé de la réussite : durant votre parcours de soins, vous devenez acteur de votre prise en charge

Plus d'info : www.cliniquedusport-bx.fr / rubrique RAAC



AVANT votre séjour : ANTICIPEZ !!

► Rendez-vous à prendre

- Prenez rendez-vous dès que possible pour l'ensemble des **bilans pré-opératoires prescrits** (examens sanguins, dentaire, cardiologique si besoin, etc.)

- Prenez rendez-vous pour la **consultation avec l'anesthésiste**

>>> Amenez impérativement lors de cette consultation l'**ordonnance de vos traitements personnels** et les **résultats** des bilans pré-opératoires prescrits.

NB : Venez si possible accompagné d'un proche à l'ensemble de vos consultations pré-opératoires.

- Prenez contact avec **un(e) infirmier(e) libéral(e)** pour les soins post-opératoires (pansements, injections d'anti coagulant), ainsi qu'un **kinésithérapeute** (pour les prothèses totales de genou).

- Démarrez les séances de kinésithérapie pré-opératoires (**si prescrites par le chirurgien**) pour la réhabilitation pré-opératoire, l'apprentissage de la marche et l'utilisation des escaliers avec les béquilles.

► Préparez votre retour à domicile

En sortant de la clinique, vous serez en capacité, grâce à ce programme RAAC, d'être autonome pour vos déplacements à l'intérieur de votre domicile.

Toutefois, il vous est conseillé de prévoir une aide éventuelle pour le ménage à votre domicile (contactez votre mutuelle ou caisse de retraite) et vos déplacements extérieurs (car vous ne pourrez pas conduire pendant 4 semaines environ).

Prévoyez également **un accompagnant pour le jour de votre sortie** de la clinique (pour vous véhiculer).

>>> Un(e) infirmier(e) de la clinique vous téléphonera avant votre hospitalisation afin de vous donner des informations sur votre séjour et vérifier les conditions de votre retour à domicile.

Jusqu'à la veille de l'hospitalisation, informez sans délai votre chirurgien en cas d'éventuels problèmes de santé : fièvre, lésion cutanée, infection, qui pourraient compromettre votre intervention (en dehors des heures de consultation de votre chirurgien contactez la clinique du 05 57 20 68 83).

► Juste avant votre entrée en clinique

- Pour lutter contre le risque infectieux, veillez à effectuer la **préparation cutanée rigoureuse, ainsi que la dépilation** (lire attentivement la fiche remise par votre chirurgien)



- Pensez à **amener IMPÉRATIVEMENT tous les examens demandés** : bilans sanguins, radiographie, scanner, IRM, bilan cardiologique, dentaire, podologique, etc.

L'intervention pourra être annulée en cas d'oubli de vos examens

PENDANT VOTRE SEJOUR

► Le jour de votre intervention

- Une boisson sucrée vous sera servie environ 2 heures avant l'intervention pour optimiser votre récupération post-opératoire.
- Vous serez transféré(e) au bloc opératoire où vous serez préparé(e) en vue de l'intervention (badigeonnage antiseptique).
- Après l'intervention, vous serez transféré(e) en salle de surveillance post-interventionnelle jusqu'à la récupération de vos fonctions.

► De retour en chambre

- Vous êtes réalimenté en général 2 heures environ après l'intervention.
>>> La réalimentation précoce renforce votre système immunitaire et améliore votre sensation de confort.
- Votre premier levé est effectué avec le kinésithérapeute qui vous donnera tous les conseils nécessaires pour votre sécurité et votre confort lors de votre mobilisation et de vos déplacements.
- Une attitude dite «**positive**» est de mise, consistant à se vêtir rapidement d'une tenue de ville confortable au détriment d'un pyjama et à participer avec volonté et enthousiasme à votre réautonomie.
- Les drains et perfusions sont retirés précocement.

► La poursuite de votre hospitalisation

- L'équipe pluridisciplinaire (chirurgien, anesthésiste, infirmier(e), kinésithérapeute, aide soignant(e)), vous apportera tous les conseils nécessaires pour votre réautonomie, dans un perpétuel souci de **confort** et de **sécurité**.
- La **prise en charge de la douleur** est une **priorité de l'équipe** : vous êtes invité(e) à évaluer régulièrement vos sensations d'inconfort éventuel afin que nous puissions répondre à vos besoins de manière ciblée.
- Vous êtes encouragé(e) à **ne pas rester au lit et à marcher et vous mobiliser très régulièrement**.

► Votre sortie : vous rentrez chez vous dans les meilleurs délais et les meilleures conditions

- La date de sortie est **validée par le chirurgien** en fonction des critères suivants :
>>> Marche en autonomie avec béquilles (y compris escaliers)
>>> Bon contrôle de la douleur avec le traitement prescrit
- Vous disposez de l'ensemble des documents nécessaires pour **votre retour à domicile** : ordonnances, prescriptions pour les intervenants extérieurs (infirmier(e), kinésithérapeute), lettre de liaison pour votre médecin traitant et compte-rendu opératoire.