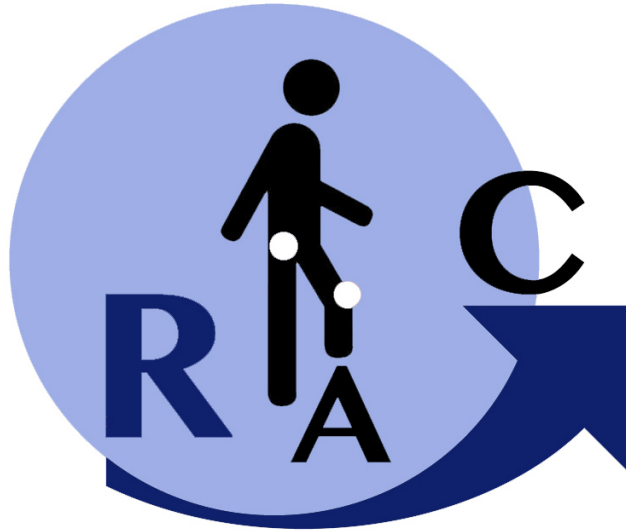


REHABILITATION AMELIOREE APRES



PROTHESE DE GENOU OU DE HANCHE

Dans le cadre de votre chirurgie à la clinique Convert, vous allez bénéficier d'un programme appelé « réhabilitation améliorée » après prothèse de genou ou de hanche. Ce document vous explique les étapes de ce programme. Il complète les explications qui vous seront données par toute l'équipe de la clinique.

Votre participation active au programme est primordiale à la réussite de cette réhabilitation améliorée.

Téléphones utiles

Accueil de la clinique Convert : 08 263 0 1 2 3 4

Urgences de la clinique Convert : 04 74 45 64 48

Secrétariat de Chirurgie orthopédique : 04 74 45 64 03

Secrétariat d'Anesthésie : 04 74 45 64 95

CARNET DE BORD

Quel est le principe ?

Ce programme comprend un ensemble d'actions réalisées avant, pendant et après l'opération dans le but de **recupérer rapidement votre autonomie et vos capacités physiques** après l'intervention. De tels programmes sont progressivement mis en place dans plusieurs centres et leur efficacité a été démontrée.

Quel en est le déroulement ?

▪ L'intervention



Au bloc opératoire, l'équipe vous accueille, contrôle les éléments de sécurité et vous installent pour l'opération. Le type d'anesthésie préalablement décidée en consultation avec le médecin anesthésiste est réalisé. Après l'intervention vous serez surveillé en salle de réveil. Un traitement contre la douleur vous sera administré puis vous serez transféré dans votre chambre.

▪ Après l'opération

Vous pourrez manger et boire normalement dès le retour du bloc opératoire.



Mobilisation : les kinésithérapeutes, les infirmiers et les aides-soignants vous inciteront et vous aideront **à vous lever de votre lit rapidement après l'opération** et à vous asseoir au fauteuil. Ceci afin d'éviter la perte du tonus musculaire et d'accélérer la récupération d'une mobilité de l'articulation. Si vous le supportez, il est très important **d'essayer de rester au fauteuil** pour la durée que vous demandera l'équipe soignante.

Les objectifs de mobilisation du programme RAC sont :

Le jour de l'intervention : rester hors du lit **1 h**.

Prendre le repas du soir assis au bord de lit ou au fauteuil

Au 1^{er} jour postopératoire : Se mobiliser hors du lit **4 h** (marche + assis au fauteuil)

Au 2^{er} jour et suivants : se mobiliser **6 h** hors du lit (marche + assis au fauteuil)

CARNET DE BORD

Douleurs : les techniques du chirurgien et de l'anesthésiste seront adaptées afin de réduire la douleur après l'intervention. Un traitement contre la douleur sera systématique durant votre hospitalisation. N'hésitez pas à nous signaler si ce traitement est insuffisant afin d'adapter au mieux les doses et **d'éviter que la douleur n'entrave votre récupération**.



▪ Le retour à domicile



La sortie sera autorisée par votre chirurgien. Un suivi à domicile avec un kinésithérapeute ou en centre de rééducation sera organisé afin de poursuivre votre rééducation.

Lors de votre consultation postopératoire avec votre chirurgien, nous vous demanderons de **remplir et de ramener le questionnaire d'évaluation (page suivante)** de ce programme.

Merci de votre participation

*L'équipe de chirurgie orthopédique et
d'anesthésie de la clinique Convert*

CARNET DE BORD

Afin d'améliorer encore ce programme, nous vous serions reconnaissant de compléter chaque jour suivant l'opération le tableau suivant (à la clinique puis à domicile) et de ramener votre carnet de bord lors de la consultation postopératoire avec votre chirurgien :

NOM : **PRENOM :**

Date de Naissance :/...../.....

AVANT L'OPERATION

J'ai compris la finalité des soins que j'aurai : OUI NON

SUR UNE ECHELLE DE 0 A 10 :

Mon niveau d'anxiété lors de l'arrivée au bloc opératoire : (Aucune) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (Maximale)

APRES L'OPERATION

	LE LENDEMAIN DE L'OPERATION	J2	J3	J4	J5
MA DOULEUR A LA MARCHÉ (NOTE SUR 10)	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10	/ 10
COMBIEN DE TEMPS SUIS-JE RESTÉE HORS DU LIT ?	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins d'1 h <input type="checkbox"/> 1 à 2 h <input type="checkbox"/> Plus de 2 h	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins de 2 h <input type="checkbox"/> 2 à 4 h <input type="checkbox"/> 4 à 6 h <input type="checkbox"/> Plus de 6 h	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins de 2 h <input type="checkbox"/> 2 à 4 h <input type="checkbox"/> 4 à 6 h <input type="checkbox"/> Plus de 6 h	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins de 2 h <input type="checkbox"/> 2 à 4 h <input type="checkbox"/> 4 à 6 h <input type="checkbox"/> Plus de 6 h	<input type="checkbox"/> Pas de lever <input type="checkbox"/> Moins de 2 h <input type="checkbox"/> 2 à 4 h <input type="checkbox"/> 4 à 6 h <input type="checkbox"/> Plus de 6 h

SUR UNE ECHELLE DE 0 A 10 :

J'ai trouvé le retour à domicile « globalement » : (Difficile) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (Facile)

La prescription d'antalgiques pour le domicile était : (Insuffisante) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (Suffisante)

J'ai trouvé un kinésithérapeute pour ma rééducation : (Difficilement) 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 (Facilement)

Merci de compléter ce carnet de bord et de le ramener lors de la consultation postopératoire avec le chirurgien