

LIVRET D'INFORMATION

Votre **intervention**

Dr Charles Pioger

Chirurgien orthopédiste · Praticien Hospitalier Universitaire
CHU Ambroise Paré (AP-HP) · Boulogne-Billancourt

GUIDE DU PATIENT

Livret **préopératoire**

Tout ce qu'il faut savoir pour préparer sereinement votre intervention du genou, de la consultation jusqu'à la reprise de vos activités.



Dr. CHARLES PIOGER

Chirurgie du genou

Chère patiente, cher patient,

Vous allez prochainement être opéré(e) du genou, et je vous remercie de la confiance que vous nous accordez. Mon équipe et moi-même avons à cœur de vous offrir une prise en charge d'excellence, à chaque étape de votre parcours.

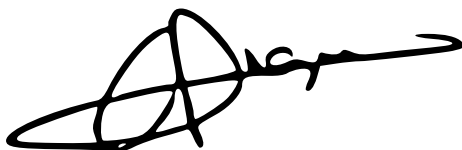
Ce livret a été conçu pour vous accompagner : il rassemble les informations essentielles pour bien préparer votre intervention, comprendre son déroulement, et réussir votre récupération. Je vous invite à le lire attentivement et à le conserver — vous y trouverez également des pages à compléter et à apporter le jour J.

La chirurgie n'est qu'une partie du chemin : votre implication, le respect des consignes et la rééducation sont déterminants pour un résultat durable. N'hésitez jamais à solliciter le secrétariat pour toute question ou inquiétude.

Je vous souhaite une intervention et une convalescence les plus sereines possible.

Dr Charles Pioger

Chirurgien du genou · PHU, CHU Ambroise Paré (AP-HP)

A stylized, handwritten signature in black ink, likely belonging to Dr. Charles Pioger. The signature is fluid and cursive, with a large, looped initial 'C' and a long, sweeping horizontal stroke extending to the right.

Sommaire

05 **Coordonnées & dates utiles**

Contacts, lieu et dates de votre intervention et de vos rendez-vous.

08 **Avant l'intervention**

Check-list, consultation d'anesthésie, bilan, médicaments, préparation cutanée, prise en charge.

15 **Le jour de l'intervention**

Instructions, ce qu'il faut apporter, anesthésie, déroulement et sortie.

19 **Après l'intervention**

Douleur, cicatrice, prévention des phlébites, rééducation, alimentation, reprise.

23 **Questions fréquentes & urgences**

Les réponses aux questions les plus courantes et les situations qui doivent alerter.

01 Coordonnées utiles

Conservez ces informations à portée de main tout au long de votre parcours.

Secrétariat

Mme Imène Arsafi

01 49 09 44 88 — rendez-vous

secretariatdrpioger@gmail.com

Questions & signes d'alerte

Rendez-vous en ligne

Doctolib — 24h/24

drcharlespioger.fr

Lieu de consultation & d'intervention

CHU Ambroise Paré · AP-HP

Service de chirurgie orthopédique

9 av. Charles de Gaulle

92100 Boulogne-Billancourt

Consultation d'anesthésie

Service d'anesthésie · CHU Ambroise

Paré

Tél.

Kinésithérapeute

Vous choisissez votre praticien ; à
contacter vous-même avant
l'intervention.

Urgences

SAMU — **15** · Urgences — **112**

ou service des urgences le plus
proche

En dehors des heures d'ouverture

En cas de problème urgent lié à votre intervention : contactez le **15 (SAMU)**
ou présentez-vous aux urgences. Signalez toujours que vous avez été
récemment opéré(e) du genou.

02 Vos dates importantes

Complétez ces informations dès qu'elles vous sont communiquées et apportez ce livret le jour de l'intervention.

Date de l'intervention

.....

Intervention prévue

.....

Consultation d'anesthésie

.....

Heure de convocation

.....

Lieu de l'intervention

CHU Ambroise Paré · AP-HP — 9 av. Charles de Gaulle, 92100 Boulogne-Billancourt

1^{er} rendez-vous postopératoire

.....

Début de la rééducation (kinésithérapie)

.....

ÉTAPE 1

- La check-list préopératoire
- Consultation d'anesthésie & bilan
- Médicaments à arrêter
- Préparation cutanée & jeûne
- Prise en charge & formalités

AVANT L'INTERVENTION

03 Check-list — avant l'intervention

- ☐ **Consultation d'anesthésie** réalisée au minimum **48 h avant** l'intervention (obligatoire).
- ☐ **Bilan préopératoire** effectué (prises de sang, examens complémentaires demandés).
- ☐ Rendez-vous de **kinésithérapie** pris pour le début de la rééducation.
- ☐ Rendez-vous postopératoire avec le secrétariat organisé.
- ☐ **Médicaments** arrêtés selon les consignes (voir page 12) — anticoagulants, anti-inflammatoires, compléments.
- ☐ **Arrêt du tabac** — idéalement 6 à 8 semaines avant pour améliorer la cicatrisation.
- ☐ **Matériel** préparé : cannes anglaises, attelle, vessie de glace, si prescrits.
- ☐ Médicaments postopératoires (antalgiques, anticoagulant) retirés à la pharmacie.
- ☐ **Douche antiseptique** réalisée la veille et le matin (voir page 13).
- ☐ **À jeun** à partir de minuit la veille (ni aliment, ni boisson, ni tabac).
- ☐ Accompagnant organisé pour le retour et la première nuit à domicile.
- ☐ Ce livret, pièce d'identité, carte Vitale et mutuelle préparés.

04 Consultation d'anesthésie & bilan

La consultation d'anesthésie

Elle est **obligatoire** et doit avoir lieu au minimum **48 heures avant** l'intervention. Le médecin anesthésiste évalue votre état de santé, vos antécédents et vos traitements afin de choisir avec vous la technique d'anesthésie la mieux adaptée.

Apportez ce jour-là : la **liste de vos médicaments**, vos résultats d'examens, vos antécédents médicaux et chirurgicaux, et signalez toute **allergie**.

Le bilan préopératoire

Selon votre situation, un bilan pourra être demandé : prise de sang, électrocardiogramme, avis spécialisé (cardiologue, pneumologue...). Ces examens permettent d'opérer en toute sécurité.

Important — Si un examen complémentaire est demandé, réalisez-le sans tarder. Un bilan incomplet ou une consultation d'anesthésie manquante peut entraîner le **report de l'intervention**.

Signalez systématiquement

- Tout traitement anticoagulant ou antiagrégant (Kardégic, Plavix, Eliquis, Xarelto...).
- Un diabète, une maladie cardiaque ou respiratoire, une allergie connue.
- Une grossesse en cours ou possible.

05 Bien vous préparer

Arrêter le tabac

Le tabac multiplie le risque de complications (infection, retard de cicatrisation, phlébite). Un arrêt, même temporaire, **6 à 8 semaines avant** l'intervention améliore nettement les suites opératoires. Parlez-en à votre médecin : un accompagnement est possible.

Bouger et se renforcer

Dans la mesure du possible, entretenez votre musculature (quadriceps notamment) avant l'intervention : un genou « préparé » récupère plus vite. Votre chirurgien ou kinésithérapeute peut vous conseiller quelques exercices simples.

Anticiper le retour à domicile

- Prévoyez un **accompagnant** pour le retour et la première nuit.
- Dégagez les zones de passage, retirez les tapis, préparez de quoi surélever la jambe.
- Faites vos courses et préparez quelques repas à l'avance.
- Installez tout à portée de main (chargeur, eau, télécommande, médicaments).

Une équipe à vos côtés

La moindre question sur votre préparation ? Écrivez au secrétariat à secretariatdrpioger@gmail.com : nous vous orientons et vous rassurons avant le jour J.

06 Médicaments à arrêter

Ces consignes générales doivent toujours être confirmées par votre chirurgien, votre anesthésiste ou votre médecin traitant, qui adaptent les délais à votre cas.

Environ 5 jours avant

- ☐ **Anti-inflammatoires (AINS)** — Advil / ibuprofène, Voltarène, Aspirine à visée antalgique.
- ☐ **Compléments & phytothérapie** — millepertuis, gingko, oméga-3 à forte dose.

Anticoagulants & antiagrégants

Les délais varient selon la molécule : **uniquement sur avis médical** (Kardégic, Plavix, Eliquis, Xarelto, Prévican...). Ne les arrêtez jamais de votre propre initiative.

- ☐ **Relais éventuel** par injections, selon la prescription de votre médecin.

Généralement poursuivis

- Paracétamol (Doliprane).
- Traitements du cœur et de la tension — à préciser avec l'anesthésiste.
- La plupart des traitements habituels, sauf avis contraire.

En cas de doute sur un médicament non listé, contactez le secrétariat ou votre médecin traitant **avant** de l'arrêter.

07 La veille & le matin

Douche antiseptique

Une hygiène soigneuse réduit le risque d'infection. Sauf consigne différente :

- **La veille au soir et le matin** de l'intervention : douche complète (corps et cheveux) au savon, selon le protocole qui vous est remis.
- Enfilez des vêtements propres ; draps propres la veille.
- Ne pas raser la zone vous-même : la dépilation, si nécessaire, est réalisée à l'hôpital.
- Retirez vernis, faux ongles, maquillage et bijoux.

Le jeûne préopératoire

Sauf indication contraire de l'anesthésiste : **à jeun à partir de minuit** — ni aliment, ni boisson, ni chewing-gum, ni tabac. Le respect du jeûne est indispensable à la sécurité de l'anesthésie.

En cas d'imprévu de santé

Fièvre, rhume, angine, plaie ou infection cutanée près du genou, trouble digestif ? Prévenez le secrétariat à secretariatdrpioger@gmail.com au plus vite : l'intervention devra peut-être être décalée.

08 Prise en charge & formalités

Sécurité sociale & mutuelle

Votre intervention est prise en charge par l'Assurance Maladie selon les tarifs conventionnels. Votre **mutuelle** complète le remboursement (forfait journalier hospitalier, chambre particulière, éventuels dépassements). Vérifiez vos garanties auprès de votre complémentaire santé avant l'intervention.

Devis & consentement

- En cas de dépassement d'honoraires, un **devis détaillé** vous est remis à l'avance.
- Un **consentement éclairé** vous est expliqué et signé : il atteste que l'intervention, ses bénéfices, ses alternatives et ses risques vous ont été présentés.
- Prenez le temps de poser toutes vos questions avant de signer.

À prévoir

- Demande de **chambre particulière** si souhaitée (selon mutuelle).
- **Arrêt de travail** : il vous est remis, sa durée dépend de l'intervention et de votre activité (voir page 22).
- Documents à apporter : carte Vitale, attestation de mutuelle, pièce d'identité.

09 Le matériel médical

Certains dispositifs peuvent vous être prescrits pour la période post-opératoire. Procurez-vous-les **avant** l'intervention afin de les avoir à domicile dès le retour.

Selon prescription

- **Cannes anglaises** — pour la marche en décharge ou appui partiel.
- **Attelle de genou** — pour protéger et immobiliser selon le geste réalisé.
- **Cryothérapie** (vessie de glace ou système de froid) — très efficace contre la douleur et l'œdème.
- **Bas de contention** — pour la prévention des phlébites.

Bon à savoir

Ces dispositifs sont délivrés en pharmacie ou par un prestataire médical sur ordonnance, et pris en charge selon les conditions habituelles. Essayez l'attelle et les cannes **avant** l'intervention pour vous familiariser avec leur usage.

Si une attelle sur-mesure est prescrite, anticipez le délai de fabrication pour qu'elle soit prête le jour J.

ÉTAPE 2

- Les consignes du jour J
- Ce qu'il faut apporter
- L'anesthésie
- Déroulement & sortie

LE JOUR DE L'INTERVENTION

10 Le jour J — consignes

- ☐ **Restez à jeun** — ni aliment, ni boisson, ni tabac depuis minuit (sauf avis contraire).
- ☐ Réalisez votre **douche antiseptique** du matin.
- ☐ Prenez uniquement les médicaments **autorisés par l'anesthésiste**, avec une gorgée d'eau.
- ☐ Retirez lentilles, bijoux, piercings, prothèses dentaires amovibles, vernis et faux ongles.
- ☐ Portez des vêtements **amples et confortables** (pantalon ou short large, facile à enfiler sur l'attelle).
- ☐ Présentez-vous à l'heure de convocation indiquée ; prévenez en cas de retard imprévu.
- ☐ Venez accompagné(e) : la conduite est interdite au retour.

Un imprévu de santé de dernière minute (fièvre, infection, plaie près du genou) ? Signalez-le à l'équipe dès votre arrivée.

À laisser à la maison

Objets de valeur, bijoux et grosses sommes d'argent. Prévoyez seulement de quoi patienter (livre, téléphone, chargeur).

11 Ce qu'il faut apporter

Documents

- ☐ Ce livret et votre carnet / dossier médical.
- ☐ Pièce d'identité.
- ☐ Carte Vitale & attestation de mutuelle.
- ☐ Résultats du bilan, comptes rendus d'imagerie (radios, IRM).
- ☐ Ordonnances et liste de vos médicaments.
- ☐ Documents administratifs éventuels (devis, consentement signés).

Effets personnels

- ☐ Nécessaire de toilette et vêtements amples pour la sortie.
- ☐ Chaussures plates, fermées, antidérapantes.
- ☐ Cannes anglaises, attelle et cryothérapie **si déjà prescrites**.
- ☐ Vos traitements habituels dans leur boîte d'origine.

En hospitalisation ? Prévoyez en plus un pyjama, des affaires pour la nuit et le nécessaire pour un court séjour, selon les indications de l'équipe.

12 L'anesthésie

Le choix a été fait avec vous lors de la consultation d'anesthésie. L'anesthésiste vous revoit avant l'intervention.

Anesthésie générale

Vous dormez pendant toute l'intervention et ne ressentez rien. Elle est administrée par voie intraveineuse et/ou par les voies respiratoires. Un léger mal de gorge ou des nausées sont possibles au réveil, sans gravité.

Anesthésie loco-régionale & rachianesthésie

Un produit anesthésiant bloque la douleur au niveau du membre ou de la partie inférieure du corps ; vous restez conscient(e), une sédation légère pouvant être associée pour votre confort. L'effet peut durer plusieurs heures après l'intervention.

Un conseil important

Lorsque l'anesthésie commence à se dissiper (retour des sensations), **prenez vos antalgiques sans attendre** que la douleur ne s'installe : elle sera bien plus facile à contrôler.

13 Déroulement & sortie

Le déroulement

Après votre accueil et les formalités d'admission, vous êtes conduit(e) au bloc. L'équipe vérifie votre identité et le genou à opérer (marquage). Après l'intervention, vous êtes surveillé(e) en salle de réveil, puis raccompagné(e) en chambre ou en secteur ambulatoire.

Chirurgie ambulatoire

De nombreuses interventions du genou (notamment arthroscopiques) se font en **ambulatoire** : entrée et sortie le jour même. La sortie est autorisée par l'équipe une fois que la douleur est contrôlée, que vous vous êtes levé(e) et que les critères de sécurité sont réunis.

À la sortie, on vous remet

- Le **compte rendu opératoire** et les consignes postopératoires.
- Les **ordonnances** (antalgiques, anticoagulant, soins infirmiers, kinésithérapie).
- L'**arrêt de travail** et le rendez-vous de contrôle.

Conservez ces documents et **apportez-les** à votre premier rendez-vous postopératoire et chez votre kinésithérapeute.

ÉTAPE 3

- Gérer la douleur
- Soins de la cicatrice
- Prévenir les phlébites & l'œdème
- Rééducation & alimentation
- Reprise du travail & du sport

APRÈS L'INTERVENTION

14 Douleur & cicatrice

Gérer la douleur

Un certain inconfort est normal après une chirurgie du genou. Il se contrôle très bien en associant plusieurs moyens.

- Prenez vos antalgiques à **horaires réguliers**, sans attendre que la douleur soit forte.
- Appliquez du **froid** (cryothérapie) 15 à 20 min, plusieurs fois par jour : il réduit douleur et gonflement.
- Surélevez la jambe et respectez les temps de repos.
- La douleur diminue en général nettement après la première semaine.

Soins de la cicatrice

- Gardez le pansement **propre et sec** ; suivez le rythme de réfection indiqué.
- Un léger saignement ou un gonflement des premiers jours est habituel.
- N'appliquez ni pommade ni crème sur la cicatrice sans avis.
- Fils ou agrafes retirés en général autour de **J12-J15**, sauf fils résorbables (rien à retirer).
- Pas de bain ni de piscine avant cicatrisation complète et accord médical.

15 Phlébite, œdème & récupération

Prévenir les phlébites

Après l'intervention, un caillot peut se former dans les veines de la jambe. Pour l'éviter : **anticoagulant** si prescrit, **bas de contention**, mobilisation précoce et exercices de cheville (« pédaler » du pied).

Consultez sans tarder en cas de mollet douloureux, dur, chaud et gonflé, ou d'essoufflement / douleur thoracique — appelez le **15**.

Limiter le gonflement

- Surélevez la jambe (pied au-dessus du niveau du cœur), sans coussin *sous* le genou.
- Alternez marche et repos ; évitez la position assise jambe pendante prolongée.
- Glace régulièrement ; l'œdème et les ecchymoses se résorbent en quelques semaines.

Bien s'alimenter

Reprenez une alimentation normale, légère au début. Favorisez une alimentation **anti-inflammatoire** : poissons gras, fruits & légumes, huile d'olive, fruits à coque ; limitez sucres rapides, fritures et produits ultra-transformés. Hydratez-vous bien.

16 Rééducation & reprise

La kinésithérapie

La rééducation est **essentielle** à votre résultat. Elle débute selon la prescription (souvent dès les premiers jours) et suit le protocole remis à la sortie. Apportez ordonnance et protocole à votre kinésithérapeute et respectez le rythme des séances.

- Réalisez vos **exercices à domicile** chaque jour, en complément des séances.
- Respectez les consignes d'**appui** et le port de l'attelle propres à votre intervention.
- Progressez sans forcer : laissez la douleur et le gonflement guider l'intensité.

Reprise du travail, conduite & sport

- **Conduite** : reprise possible une fois l'appui, la mobilité et les réflexes suffisants, et à l'arrêt des antalgiques puissants.
- **Travail** : la durée de l'arrêt dépend de l'intervention et de votre métier (aménagements possibles pour un poste sédentaire).
- **Sport** : réintroduction progressive et encadrée ; les délais (course, pivot, contact) vous sont précisés selon le geste réalisé.

Un principe simple

Vous réalisez l'essentiel de votre récupération dans les premiers mois. La régularité prime sur l'intensité — **la constance fait le résultat.**

17 Questions fréquentes

Le genou gonfle et « bleuit », est-ce normal ?

Oui. Un gonflement et des ecchymoses sont fréquents et se résorbent progressivement en quelques semaines. Glace et surélévation les limitent.

Quand puis-je me doucher ?

En général à partir du 2^e-3^e jour, en protégeant la cicatrice (pansement étanche). Pas de bain ni de piscine avant accord médical.

Combien de temps l'antalgique / l'anticoagulant ?

Selon la prescription. Les antalgiques s'espacent dès que la douleur diminue ; ne jamais arrêter un anticoagulant sans avis.

Comment éviter la constipation ?

Hydratez-vous, mangez des fibres et bougez. Un laxatif doux peut aider pendant la prise d'antalgiques.

Quand nous contacter ?

Écrivez au secrétariat à secretariatdrpioger@gmail.com — ou, en urgence, appelez le **15 (SAMU)** — en cas de :

fièvre > 38,5 °C, frissons · écoulement, rougeur ou chaleur de la cicatrice ·
douleur non calmée par le traitement · mollet dur et gonflé ·
essoufflement ou douleur dans la poitrine.

Ce livret est un document d'information ; il complète mais ne remplace pas les consignes personnalisées de votre chirurgien et de votre anesthésiste.