










# VOICI VOTRE GUIDE D'ACTIVITÉS SUITE À VOTRE CHIRURGIE : PROTHÈSE TOTALE DU GENOU ou PROTHÈSE TOTALE DE LA HANCHE

	Avant l'opération	Au retour de la salle d'opération	Lendemain de la chirurgie	Jour 2	Jour 3
 <b>Alimentation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jeûne préopératoire : voir l'information sur le « jeûne préopératoire-clientèle adulte »</li> <li>Prendre des sucres (voir guide d'enseignement « Prothèse totale du genou ou Prothèse totale de la hanche »)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diète au goût selon votre tolérance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diète au goût</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diète au goût</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diète au goût</li> </ul>
 <b>Exercices respiratoires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquez les Exercices respiratoires : Voir le guide « Chirurgie avec hospitalisation – informations générales »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 à 10 inspirations profondes chaque heure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 à 10 inspirations profondes chaque heure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 à 10 inspirations profondes chaque heure</li> </ul>	
 <b>Exercices circulatoires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquez les Exercices circulatoires: Voir le guide « Chirurgie avec hospitalisation – informations générales »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 séries chaque heure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 séries chaque heure</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>30 séries chaque heure</li> </ul>	
 <b>Mobilisation</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Avisez l'infirmière aussitôt que vous avez de la douleur</li> <li>Premier lever debout au bord du lit 3 heures après la chirurgie, avec accessoire de marche</li> <li>Assoyez-vous 15 minutes au fauteuil en soirée avec aide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avisez l'infirmière aussitôt que vous avez de la douleur</li> <li>Prenez vos 3 repas assis au fauteuil</li> <li>Marchez au corridor 3 fois / jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avisez l'infirmière aussitôt que vous avez de la douleur</li> <li>Prenez vos 3 repas assis au fauteuil</li> <li>Marchez au corridor 3 fois / jour</li> <li>Augmentez les déplacements selon votre tolérance (fauteuil et corridor)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonome dans les transferts et déplacements avec accessoire de marche</li> </ul>
 <b>Élimination</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Se rendre à la toilette avec accessoire de marche et aide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se rendre à la toilette avec accessoire de marche et aide au besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se rendre à la toilette avec accessoire de marche et aide au besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonome pour se rendre à la toilette avec accessoire de marche</li> </ul>
 <b>Hygiène/habillage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bain préopératoire : voir l'information sur la « douche ou le bain avec éponge antibactérienne avant la chirurgie »</li> <li>Apportez des vêtements amples et confortables pour l'hospitalisation</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Hygiène assis au bord du lit ou au fauteuil avec aide au besoin</li> <li>Portez vos vêtements personnels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hygiène au fauteuil ou au lavabo avec de l'aide au besoin pour la jambe opérée</li> <li>Portez vos vêtements personnels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autonome pour l'hygiène au fauteuil ou au lavabo</li> <li>Portez vos vêtements personnels</li> </ul>
 <b>Exercices</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices renforcement musculaire avant la chirurgie: Voir le « Guide Prothèse totale du genou ou Prothèse totale de la hanche »</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Débuter les exercices selon conseils physiothérapie</li> <li>Glace 20 minutes aux 2 heures au besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poursuivre les exercices selon conseils de physiothérapie</li> <li>Glace 20 minutes aux 2 heures au besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poursuivre les exercices selon conseils de physiothérapie</li> <li>Augmenter la flexion du genou (Prothèse totale du genou)</li> <li>Glace 20 min aux 2 heures au besoin</li> </ul>
 <b>Injection anticoagulant</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Recevoir l'enseignement de l'auto administration de l'anticoagulant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquer l'auto administration de l'anticoagulant sous supervision de l'infirmière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pratiquer l'auto administration de l'anticoagulant sous supervision de l'infirmière</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>S'auto administrer l'anticoagulant sous supervision au besoin (famille ou infirmière CLSC)</li> </ul>
 <b>Planification du départ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prévoyez le retour à la maison : <ul style="list-style-type: none"> <li>Aides techniques</li> <li>Accompagnateur</li> <li>Aide proche aidant</li> <li>Repas préparés</li> <li>Glace</li> <li>Acétaminophène (Tylenol)</li> </ul> </li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurez-vous que l'accompagnant est disponible pour votre départ (demandez la date prévue à l'équipe)</li> <li>Assurez-vous que les aides techniques sont en place à votre domicile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avisez votre accompagnant (transport) de l'heure du départ (<b>avant 11h le matin</b>)</li> <li>À votre départ, assurez-vous d'avoir en main: <ul style="list-style-type: none"> <li>Toutes les prescriptions médicales</li> <li>Date de votre prochain rendez-vous (ou les coordonnées pour le prendre vous-même)</li> </ul> </li> </ul>

La durée prévue de votre séjour est de 1 à 3 jours

**NB : Les soins pour les activités seront adaptés à votre condition et peuvent être différents de ce qui est prévu**