

### **Le jour de la chirurgie :**

- Garder l'attelle et le pansement.
- Appliquer sac glacé (ou magic pack) directement sur le pansement si douleur. (5 à 10 minutes)
- Débuter la prise de comprimés analgésiques dès le début des douleurs. (Dilaudid) Les prendre à tous les 3 à 4 heures pour 24-48 heures, puis espacer les doses ou changer pour Empracet si la douleur diminue.
- Si nausées ou vomissements, prendre Graval 100 mg aux 6 heures.
- Si les nausées ou les vomissements persistent ou augmentent, diminuer la dose d'analgésique et/ou espacer, ou changer pour Empracet ou 2 Tylnol 500 mg.
- Soulever le tronc et la tête à 45° (position semi assis) pour le sommeil.
- On peut marcher selon sa tolérance.
- Placer un oreiller sous le mollet et le pied, garder le pied élevé.

### **Le 1<sup>er</sup> jour post-chirurgie :**

- Marcher selon tolérance, avec ou sans béquille.
- Retirer le bandage élastique, laisser le pansement adhésif en place (Band-Aid).
- Mobiliser le genou en flexion / extension sans restriction.
- Application de glace au besoin.
- Ne pas mouiller la plaie.

### **Le 3<sup>e</sup> jour post-chirurgie :**

- On peut mouiller le pansement. (douche/bain/piscine)
- Diminuer les analgésiques si somnolence ou diminution de la douleur.

### **Entre le 8<sup>e</sup> et le 12<sup>e</sup> jour post-chirurgie :**

- Faire retirer les sutures tel que convenu avec le médecin.
- Physiothérapie (si nécessaire) tel que convenu avec le médecin et à la date indiquée.