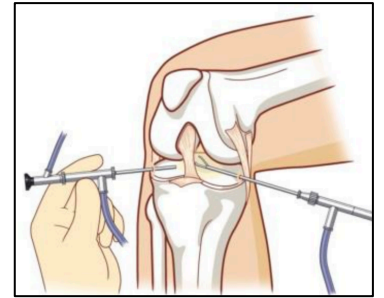


Madame, Monsieur,
Vous venez d'être opéré(e) d'une arthroscopie du genou,

VOTRE RENDEZ-VOUS DE CONTROLE AURA LIEU LE :

.....



Je vous rappelle les consignes qui vous ont été données à la sortie de la clinique :

- Le genou ne doit pas être trop douloureux ; vous ressentirez éventuellement une raideur articulaire pendant les premiers jours. Une ordonnance d'antalgiques vous a été remise, respectez les prescriptions. Faites plusieurs fois par jour des applications de glace (par exemple : sac de petits pois congelés, 4 à 5 fois par jour pendant 10 minutes).

- Faites réaliser le 1^{er} pansement par une infirmière le lendemain de votre intervention, en même temps que la première injection d'héparine. Vous pourrez réaliser vous-même les pansements suivants tous les 2 à 3 jours. Les fils « tomberont » seuls en 2 à 3 semaines.

- Reposez votre genou la première semaine. Prenez des cannes pendant 4-5 jours en appuyant votre pied au sol. Evitez au maximum les piétinements prolongés. Marchez régulièrement à votre rythme.

La conduite automobile est autorisée au bout d'une semaine.

- Afin d'améliorer votre récupération, réalisez les exercices suivants :

- genou en extension, faites semblant d'écraser un objet sous celui-ci pendant 5 secondes.
Fréquence : 20 contractions, 6 fois par jour.
- genou en extension, décoller le talon du lit et garder la position 5 secondes.
Fréquence : 20 contractions, 6 fois par jour.
- poser votre talon sur un oreiller, et laisser le genou aller en arrière grâce à la pesanteur.
Fréquence : 5 fois par jour, pendant 10 minutes.

- Concernant la pratique sportive, seul le vélo est autorisé à partir du 15^{ème} jour ; la reprise des autres sports sera discutée lors de la consultation de contrôle.

- Surveillez votre température ; en cas de douleur du genou ou du mollet, n'hésitez pas à me contacter au cabinet **(03.81.47.21.22)** ou par l'intermédiaire de la Clinique **(03.81.48.27.38)** en dehors des heures d'ouverture du secrétariat et pendant le week-end.

Dr FORTERRE O.