

## Organisation de votre espace de vie :

Si possible :

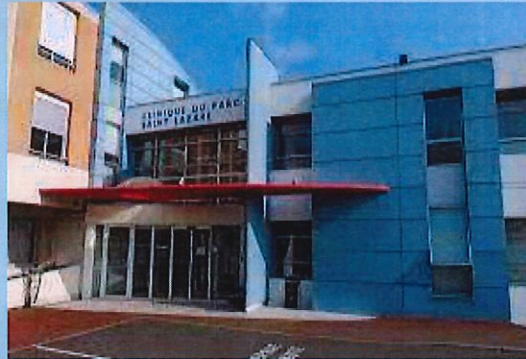
- Retirer les tapis
- Aménager une chambre au rez-de-chaussée
- Prévoir une aide pour les courses, le ménage, et les animaux de compagnie (pendant et après hospitalisation)

## Conseils :

- Préférer les chaussures fermées avec un bon maintien de la cheville et faciles à enfiler, antidérapantes, sans talon
- Utilisation de chausse-pieds à long manche et de pince à objet
- Vêtements confortables
- Habillage : s'asseoir et commencer par la jambe opérée tendue pour mettre son pantalon
- Déshabillage : commencer par retirer votre pantalon par la jambe non opérée
- La toilette : installer une chaise ou un tabouret dans la baignoire, en utilisant la même technique que «se lever du bon pied»
- Pour la douche : il est préconisé d'y installer un tapis antidérapant et une poignée

**Pour toutes questions complémentaires,  
vous pouvez nous contacter au  
03.44.12.15.57**

**Délie et Isabelle sont à votre écoute pour  
répondre à vos besoins**



1 et 3 avenue Jean Rostand 60000 BEAUVAIS  
Tél. 03.44.12.15.15  
Fax. 03.44.12.16.16  
[referente.raac@parcsaintlazare.fr](mailto:referente.raac@parcsaintlazare.fr)  
[www.clinique-du-parc-saint-lazare.com](http://www.clinique-du-parc-saint-lazare.com)

Pour nous suivre sur les réseaux sociaux :  
<https://www.facebook.com/Clinique-du-Parc-Saint-Lazare>  
<https://www.instagram.com/cliniquepsl>

# RAAC



## Récupération Améliorée Après Chirurgie

## Prothèse de genou

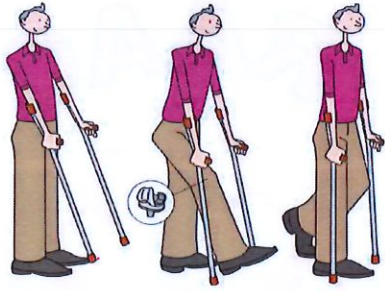
PEC-SEJOUR-I-014 a



**CLINIQUE DU  
PARC SAINT-LAZARE**



## Les petites astuces de la vie quotidienne :



### «Marcher comme sur des roulettes» :

- Avancez les deux béquilles,
- Avancez la jambe opérée,
- Puis l'autre jambe,
- Recommencez ainsi de suite,



### «On monte au paradis» :

- Commencez par la jambe non opérée,
- Prenez appui sur la rampe ou sur vos béquilles,
- Amenez les deux pieds sur la même marche,
- Et recommencez ainsi de suite.

### «On descend en enfer»:

- Commencez par la jambe opérée,
- Prenez appui sur la rampe ou sur vos béquilles,
- Amenez les deux pieds sur la même marche.
- Montez ou descendez une marche à la fois !

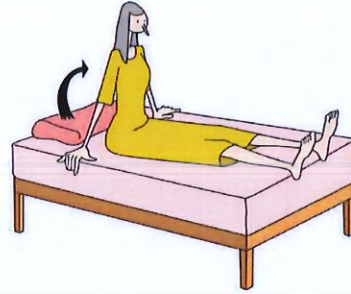
### «Il n'y a qu'à se baisser pour ramasser» :

- Prenez appui sur un plan stable, si possible,
- Tendez la jambe opérée vers l'arrière,
- Inclinez-vous vers l'avant,



### «Se lever du bon pied» :

- Asseyez-vous dans le lit,
- Pivotez ensuite les jambes et le bassin en même temps,
- Une fois assis au bord du lit, levez-vous doucement selon les recommandations de «lève-toi et marche».



Pour vous allonger, faites la manœuvre inverse.

Ou



- Mettre la jambe opérée par-dessus l'autre,
- S'asseoir, et pivotez-en levant vos jambes
- Au bord du lit, appuyez sur vos bras pour vous relever

## Exercices avant intervention :



### «Avoir des gros biscoteaux »

- Tendez vos bras sans l'aide de vos jambes
- Tenir 10 secondes puis relâchez
- Recommencez 10 fois

### «Se mettre en jambes»

- Posez votre jambe sur un tabouret ou une chaise
- Sans lever votre pied, contractez votre cuisse
- Recommencez 10 fois






- Appuyez votre pied au sol
- Contractez votre cuisse 10 secondes
- Puis relâchez
- Recommencez 10 fois

## Exercices après intervention :

- N'hésitez pas à faire du vélo selon l'autorisation de votre chirurgien et kinésithérapeute



Pensez à vous reposer et à glacer

RESPONSABLES	NOM	FONCTION	VISA
Rédacteur(s)	Délie ROUSSELLE Isabelle CRUCIFIX	IDE RAAC IDE RAAC	 
Vérificateur	Agnès BRUNEL	Directrice des soins	
Approbateur	Ingrid PARISY	Responsable qualité	