



DIGNE DE CONFIANCE,
à chaque instant

2026

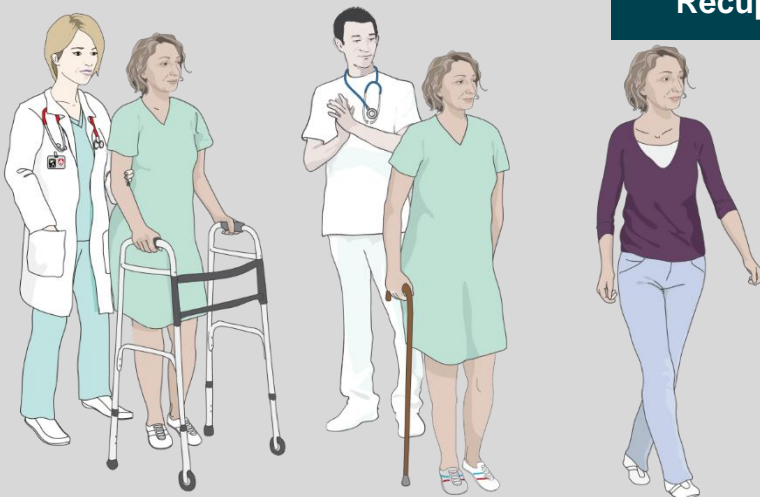
**Centre intégré de
santé et de services
sociaux de Laval**



Passeport pour ma chirurgie RAAC Arthroplastie du genou Guide en physiothérapie

RAAC

Récupération améliorée après la chirurgie



**Ce guide vous aidera à
comprendre votre opération et
à vous y préparer.**

**Lisez-le avec vos proches et
apportez-le avec vous le jour
de votre opération.**

Une publication de Direction des services multidisciplinaires de santé et services sociaux, de la recherche et de l'enseignement (DSMSSSRE), Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

1755, boul. René-Laennec
Laval (Québec) H7M 3L9
Site Web : www.lavalensante.com

Révision et rédaction

Cynthia Charbonneau, physiothérapeute et coordonnatrice clinique du département de physiothérapie de l'Hôpital de la Cité-de-la-Santé, Direction des services multidisciplinaires de santé et services sociaux, de la recherche et de l'enseignement (DSMSSSRE) (Révision 2025)

Mélanie Farcy, technologue en physiothérapie et coordonnatrice clinique en physiothérapie, Direction Di-TSA et DP, SAD-Adulte

Sophie Loïselle, Agent de planification, de programmation et de recherche, Pratiques professionnelles – Volet Santé, Direction des services multidisciplinaires de santé et services sociaux, de la recherche et de l'enseignement (DSMSSSRE).

Claude Renaud, usager partenaire du CISSS de Laval

En collaboration avec

La Direction des soins infirmiers
La Direction des services professionnels
Les orthopédistes du CISSS de Laval.

Remerciements

Nous tenons à remercier Jean-François Lalande, physiothérapeute au CIUSSS de la Capitale-Nationale, et D^r Andrew Wickline pour leur disponibilité et la pertinence de leurs conseils. Nous remercions également le CISSS du Bas-Saint-Laurent pour l'autorisation de reproduction et d'adaptation de leur cheminement. Enfin, nous soulignons avec reconnaissance la contribution généreuse et essentielle des patients partenaires du programme RAAC.

Diffusion

Ce document peut être reproduit ou téléchargé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales, à la condition d'en mentionner la source.

Attention

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas aux soins médicaux.

© Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval, 2026

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

ISBN 978-2-555-03142-5 (version imprimée)

ISBN 978-2-555-03141-8 (PDF)

TABLE DES MATIÈRES

Trajectoire de l'usager.....	4
Avant la chirurgie.....	5
Activités physiques.....	5
Exercices à faire avant la chirurgie.....	5
Exercices préopératoire GENOU.....	6
Après la chirurgie.....	8
Utilisation de la marchette.....	8
Techniques de transfert.....	9
Se lever du lit.....	9
Se coucher.....	9
S'asseoir.....	10
Se lever.....	10
Monter l'escalier.....	11
Descendre l'escalier.....	11
Entrer et sortir de la voiture.....	12
Ramasser des objets au sol.....	12
Mobilisation après la chirurgie.....	13
Spirométrie.....	13
Mobilisation des chevilles.....	13
Premier lever.....	13
Marcher.....	14
Exercices à faire lors du retour à la maison.....	14
Mobilisation des chevilles.....	15
Transfert de poids – debout.....	15
Plier le genou – couché.....	15
Contraction de la cuisse – couché.....	15
Lever le talon du lit – couché.....	15
Reprises des activités.....	16
Bibliographie.....	17
Notes et questions.....	18

PARCOURS EN CHIRURGIE DU GENOU

Avant la chirurgie

1 Prioriser de saines habitudes de vie

- Je rencontre mon orthopédiste.
- Je lis mon guide de préparation à la chirurgie.



- Je m'hydrate.
- Je suis actif.
- Je mange bien.
- Je cesse de fumer.
- Je cesse l'alcool.
- Je cesse les drogues.



2 Évaluation et enseignement à la clinique de préadmission

- J'assiste à la formation de groupe.
- Je rencontre l'infirmière et les autres professionnels de la santé.
- Je passe mes examens préparatoires.



3 Préparation à la chirurgie

- Je me procure le matériel nécessaire.



- Je lis la documentation, regarde les vidéos et pratique les exercices.



La veille et le jour de la chirurgie

6 Arrivée à l'hôpital

- Je suis accompagné vers le bloc opératoire.



5 Jour de la chirurgie

- Je prends une douche au savon désinfectant.
- Je bois le liquide clair selon les recommandations du guide.
- Je me présente à l'hôpital à l'heure demandée.



4 Veille de la chirurgie

- Je reçois l'heure de mon arrivée à l'hôpital.
- Je complète la liste de choses à apporter.
- Je bois le liquide clair selon les recommandations du guide.
- J'arrête de manger à minuit.

- J'organise l'espace à la maison.
- Je reçois la date de ma chirurgie.
- Je prévois un accompagnateur.



Après la chirurgie

7 Salle de réveil

- Je fais les exercices des pieds et de respiration dès que possible.



8 Retour à la chambre

- Je recommence à manger rapidement.
- Je me lève et je recommence à marcher rapidement.
- Je fais les exercices seul et avec l'intervenant.



9 Retour à la maison (Le jour même ou de 1 à 2 jours après la chirurgie)

- Je continue les exercices.
- Je suis accompagné par les intervenants dans ma réadaptation.
- Je revois mon orthopédiste dans 4 à 6 semaines.

Conception et production du CISSS du Bas-Saint-Laurent (2025), reproduit avec l'autorisation de celui-ci.

AVANT LA CHIRURGIE

Activités physiques

Bouger avant la chirurgie aide votre corps à mieux se préparer. Vous faites déjà de l'exercice physique? Continuez vos bonnes habitudes !

Sinon, commencez à ajouter des activités physiques à votre routine quotidienne un minimum de 4 semaines avant la chirurgie.



Trouvez des occasions pour bouger au quotidien :

- Marcher jusqu'à votre boîte aux lettres tous les matins;
- Stationnez-vous au fond du stationnement;
- Levez-vous fréquemment pendant votre journée de travail, etc.

Une marche de 10 à 15 minutes par jour suffit pour aider votre corps à être en meilleure forme avant l'opération. Le vélo stationnaire peut également être une bonne option pour augmenter votre activité physique avant la chirurgie.



Il est mieux de faire des exercices plus souvent et moins longtemps qu'une seule fois par semaine.

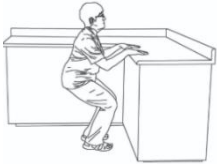



Exercices à faire avant la chirurgie


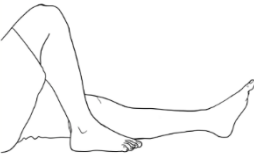




Paramètres des exercices :

- 10 répétitions;
- 2 fois par jour;
- Maintenir la contraction 5 secondes.

Répartir les exercices sur plusieurs séances dans la journée. Débutez avec le niveau 1 pour tous les exercices. Lorsqu'un exercice devient facile, passez au niveau 2. Le niveau peut être différent d'un exercice à l'autre. Si un niveau d'exercice augmente vos douleurs, revenez au niveau précédent pour quelques séances.

Exercices préopératoire GENOU

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<p>Renforcement de la cuisse</p> <p>Cet exercice vous aidera à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous relevez d'une chaise. • Monter et descendre les escaliers. 	 <p>Serviette roulée sous la cheville, poussez le genou vers le lit.</p>	 <p>Serviette roulée sous le genou, levez le pied vers le plafond.</p>	 <p>Face au comptoir, pliez les genoux. Mettez une chaise derrière vous pour plus de sécurité.</p>
<p>Extension genou</p> <p>Cet exercice vous aidera à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Récupérer rapidement. • Éviter la boiterie à la marche. • Éviter que le genou reste fléchi/plié. 	 <p>Mettez le pied sur une table ou une chaise, et laissez reposer la jambe 10 secondes.</p>	 <p>Appuyez-vous sur une chaise ou un lit, et étirez l'arrière de votre jambe. Ne pliez pas les genoux.</p>	 <p>Allez toucher vos orteils en position debout. Ne pliez pas les genoux.</p>
<p>Renforcement des fessiers</p> <p>Cet exercice vous aidera à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous lever de la chaise ou de la toilette. • Monter les escaliers. • Éviter la boiterie à la marche. 	 <p>Couché, serrez les fesses ensemble.</p>	 <p>Coussin sous les genoux, soulevez les fesses du lit.</p>	 <p>Genoux pliés, soulevez les fesses du lit.</p>

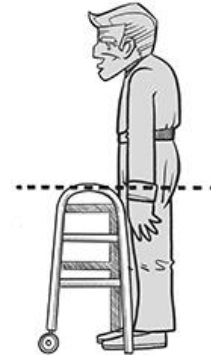
<p>Mobilité du genou</p> <p>Cet exercice vous aidera à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Monter les escaliers. • Entrer et sortir de la voiture. • Aller chercher un objet au sol. 	 <p>Assis, glissez le pied en dessous de la chaise.</p>	 <p>Au lit, glissez le talon vers la fesse.</p>	 <p>Ajoutez une surpression avec la courroie.</p>
<p>Renforcement du haut du corps</p> <p>Cet exercice vous aidera à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous lever d'une chaise ou de la toilette. • Sortir du lit. • Entrer et sortir de la voiture 	 <p>Utilisez les appuis-bras de la chaise et décollez les fesses. Limitez l'utilisation de vos jambes.</p>	 <p>Utilisez les appuis-bras de la chaise, déployez les bras au complet et levez-vous debout.</p>	 <p>Push-up au mur. Éloignez les pieds si trop facile.</p>

APRÈS LA CHIRURGIE

Utilisation de la marchette

Assurez-vous d'avoir une marchette avec roues et skis, ajustée à votre hauteur pour l'utiliser après la chirurgie. Pour l'ajustement de la hauteur de la marchette,

- Placez-vous debout au centre de la marchette, le dos bien droit, les pieds légèrement écartés.
- Laissez tomber les bras le long du corps.
- Les poignées de la marchette devraient arriver au niveau du pli de votre poignet.



Une fois la marchette ajustée, marchez normalement avec celle-ci. Restez au niveau des pattes arrières de la marchette.

Évitez de transporter des objets dans vos mains lorsque vous devez vous déplacer. Utilisez un panier ou un sac fixé à votre marchette.



Techniques de transfert

Prenez le temps de pratiquer les techniques de transfert afin que ce soit plus facile après la chirurgie. Visionnez les vidéos disponibles sur le www.lavalensante.com dans la section orthopédie.



Se lever du lit



- S'approcher du bord du lit.



- Croiser la jambe saine sous la jambe opérée pour vous aider.



- Se lever en poussant dans le lit avec les bras.

Se coucher



- S'asseoir sur le bord du lit.



- Soulever vos jambes
- Croiser la jambe saine sous votre jambe opérée pour vous aider à la soulever.



- Se coucher lentement.

S'asseoir

S'asseoir sur des chaises fermes avec appuis-bras. Évitez les fauteuils mous, profonds et bas.



- Reculer avec la marchette jusqu'à ce que vos genoux touchent l'assise de la chaise.
- Placer vos deux mains sur les appuis-bras.
- Allonger la jambe opérée devant vous.



- S'asseoir lentement.
- Avec le temps, vous n'aurez plus besoin d'allonger la jambe, le genou sera plus flexible.

Se lever



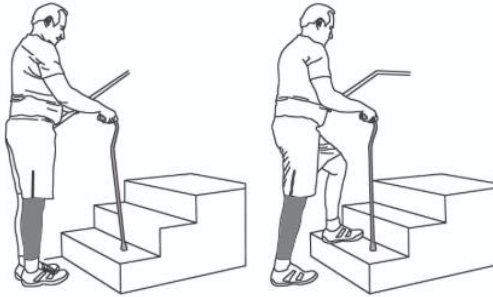
- Approcher les fesses du bord de la chaise.
- S'assurer que la marchette soit devant vous, allonger la jambe opérée.



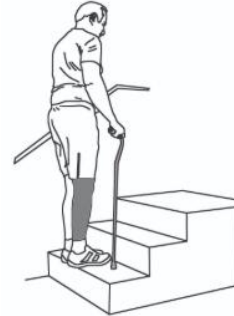
- Placer les mains sur les appuis-bras.
- Se lever lentement.
- Une fois debout, prendre appui sur la marchette.

Monter l'escalier

Utilisez une canne et la rampe afin de toujours avoir 2 appuis.

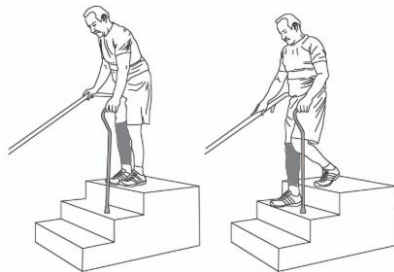


- S'approcher de la première marche.
- Placer la jambe saine sur la marche.

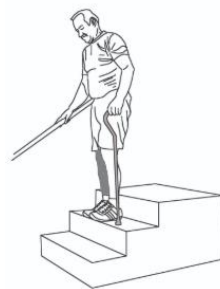


- Prendre appui sur la rampe et la canne, monter la jambe opérée et ensuite la canne.
- Faire la même chose pour les autres marches.

Descendre l'escalier



- S'approcher de la marche.
- Descendre la canne sur la première marche.
- Descendre la jambe opérée en vous appuyant sur la canne et la rampe.



- Descendre ensuite la jambe saine.
- Faire la même chose pour les autres marches.

Entrer et sortir de la voiture

Rappel : Vous ne pouvez pas conduire pendant environ 2 à 6 semaines après la chirurgie. Référez-vous au *Passeport pour ma chirurgie RAAC- Arthroplastie du genou* remis par l'infirmière.



- Placer un sac de poubelle sur le siège de la voiture pour faciliter le pivot des fesses.
- Reculer et incliner le dossier du siège avant d'entrer ou de sortir de la voiture.



- Reculer avec la marchette jusqu'à ce que vos jambes touchent au siège de la voiture.
- Prendre appui sur le tableau de bord (main gauche) et sur le dossier (main droite).



- S'asseoir lentement
- Entrer une jambe à la fois.
- Soulever votre cuisse à l'aide de vos mains pour faciliter l'entrée de la jambe opérée.
- Faire l'inverse pour sortir de la voiture.

Ramasser des objets au sol



- Utiliser une pince à long manche.



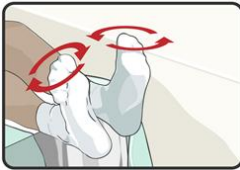


- Étendre la jambe opérée
- Prendre appui sur la chaise ou une surface solide et plier la jambe.

Mobilisation après la chirurgie

Pour prévenir les complications après la chirurgie, commencez à faire des exercices rapidement après votre chirurgie et continuez de les faire après votre séjour à l'hôpital.

Prenez l'initiative de les faire, sans attendre que cela ne vous soit demandé.

Spirométrie	Mobilisation des chevilles	
 <p>Référez-vous au Passeport pour ma chirurgie RAAC – Arthroplastie du genou.</p>	 <p>Pointez et tirez les orteils.</p>	 <p>Faites des ronds avec les pieds/chevilles</p>

Premier lever

Restez couché le temps que vos jambes « dégèlent » et puissent vous supporter.

Votre premier lever se fera sous la supervision du personnel soignant. Il est permis et recommandé de mettre 100 % de votre poids sur la jambe opérée, sauf indication contraire de votre orthopédiste. Il se fera entre 2 à 4 heures après la chirurgie.



Une séance au fauteuil sera effectuée sous la supervision du personnel soignant.

Marcher

Si le premier lever se passe bien, vous marcherez accompagné par le personnel soignant à l'aide de la marchette.

Favorisez les déplacements avec la marchette pour aller à la toilette.



Évitez l'utilisation de la chaise d'aisance, de la bassine et de l'urinal.

Exercices à faire lors du retour à la maison

Les exercices sont importants pour une récupération optimale. Débuter les exercices rapidement afin d'éviter les raideurs au genou opéré. Les exercices seront adaptés et modifiés selon votre évolution par l'équipe de la réadaptation.

Paramètres des exercices :

- 10 répétitions;
- 2 fois par jour;
- Maintenir la contraction 5 secondes.

Répartir les exercices sur plusieurs séances dans la journée au besoin.

Intégrez les exercices dans votre quotidien :

- Avant de vous lever, effectuez quelques rotations des chevilles.
- À chaque fois que vous vous levez, faites des transferts de poids.
- En écoutant la télévision, travaillez la contraction du muscle de la cuisse.
- Assis sur une chaise à la salle à manger ou au salon, levez le pied vers le plafond.

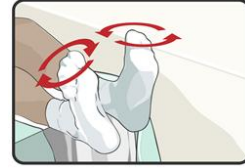
Mobilisation des chevilles

Pointez et tirez les orteils vers vous.



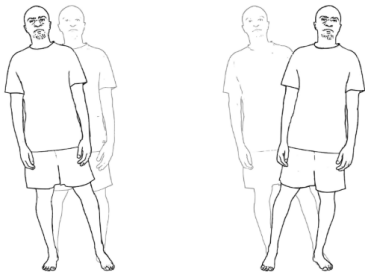
Répétez 20 fois

Faites des cercles avec les pieds/chevilles.



Répétez 20 fois

Transfert de poids – debout



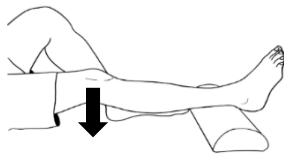
- Debout, prenez appui sur la marchette ou sur le comptoir.
- Transférez lentement votre poids sur la jambe opérée.

Plier le genou – couché



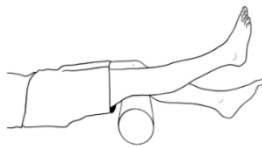
- Glissez le talon vers la fesse et tirez davantage avec la courroie.

Contraction de la cuisse – couché



- Serviette sous la cheville, écrasez le genou vers le lit.

Lever le talon du lit – couché



- Serviette sous le genou, levez le pied vers le plafond

Reprises des activités

Demeurez actif après la chirurgie. Alternez vos périodes d'exercices avec de la marche et du repos. L'équipe de réadaptation vous guidera dans l'évolution du programme d'exercices et la reprise de vos activités sportives.

La marche est un excellent exercice. Si vous possédez un vélo stationnaire ou un pédalier, cela constitue également un bon exercice pour la mobilité du genou. À titre indicatif, voici le nombre de pas recommandé pour les premières semaines à la suite de votre chirurgie :

- Semaine 1 : < 750 pas / jour
- Semaine 2 : < 1 200 pas / jour
- Semaine 3 : < 2 000 pas / jour
- Semaine 4 : < 2 750 pas / jour
- Semaine 5 : < 3 500 pas / jour
- Semaine 6 : < 4 500 pas / jour
- Par la suite : Augmentez de $\pm 1\ 000$ par / jour par semaine selon la tolérance.

Référez-vous à votre équipe de réadaptation pour la reprise de vos activités spécifiques.

BIBLIOGRAPHIE

Centre de littéracie en santé du CHUM (2020). *Fiche santé, prothèse totale de genou, se préparer à l'opération.*

<https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2020-11/728-1-prothese-totale-de-genou-prendre-soins-de-soi-apres-l-operation.pdf>

Centre de littéracie en santé du CHUM (2020). *Fiche santé, prothèse totale de genou, prendre soin de soi après l'opération.*

<https://www.chumontreal.qc.ca/sites/default/files/2021-10/731-2-prothese-totale-de-genou-se-preparer-a-l-operation.pdf>

Centre universitaire de santé McGill. Office d'éducation du patient. (2019). *Guide de préparation pour le remplacement du genou.*

https://educationdespatientscsm.ca/DATA/GUIDE/235_fr-v~chirurgie-du-genou-hopital-general-de-montreal.pdf

Martin St-Jean, J. et Arnaud, P. (2022). *Guide de préparation à une chirurgie ERAS : Arthroplastie du genou.* Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval. <https://collections.banq.qc.ca/document/vX-Xstk1ZnXmGijR0HjgkQ>

Vancouver Coastal Health. OsteoArthritis Service Intergration System. (2019). *Before, During and After Hip and Knee Replacement Surgery : A patient's guide.* <http://vch.eduhealth.ca/PDFs/FB/FB.130.B393.pdf>

Wickliffe, Andrew, Windy Cole, Mark Melin, Suzie Ehmann, Frank Aviles, and Jennifer Bradt. (2023). *Mitigating the Post-Operative Swelling Tsunami in Total Knee Arthroplasty: A Call to Action.* Journal of Orthopaedic Experience & Innovation 4 (2). <https://doi.org/10.60118/001c.77444>

WIIBI (2025). Site internet : <https://wibbi.com/login/>

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Laval**

Québec 