



# Comment vous préparer à votre chirurgie orthopédique et faciliter votre retour à la maison



Cette fiche vous renseigne sur ce que vous devez faire avant votre chirurgie et lors de votre retour à la maison. Vous jouez un rôle très important dans la préparation de votre chirurgie et de votre récupération. Vous pourrez compter sur les équipes de soins pour vous guider et sur votre famille ainsi que vos proches pour vous accompagner.

## Comment vous préparer physiquement

Il est important de bien se préparer physiquement avant et après la chirurgie, afin de prévenir les risques de complications. Voici quelques recommandations :

- Marchez 15 minutes ou plus par jour, selon votre tolérance. Si vous ne pouvez pas marcher, faites du vélo stationnaire sans résistance.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool.
- Mangez des aliments nutritifs et riches en protéines.
- Cessez de fumer (parlez-en à votre infirmière ou votre médecin).

## Comment bien gérer votre stress

À petite dose, le stress peut vous rendre plus efficace, mais trop peut vous nuire. C'est pourquoi il est important de bien le gérer. Voici quelques recommandations pour contrôler votre stress :

- Informez-vous et posez des questions sur la chirurgie, votre séjour à l'hôpital et votre retour à la maison.

- Prenez de grandes respirations abdominales et pratiquez des techniques de relaxation (ex. : musique douce, méditation).
- Au besoin, demandez l'aide d'un professionnel.

## Comment préparer votre retour à la maison

Après votre chirurgie, vous aurez besoin de l'aide de votre famille ou de vos proches. Commencez à vous préparer dès que possible :

- Demandez à un proche de vous accompagner avant, pendant et après votre chirurgie et aussi lors de votre retour à la maison.
- **Prévoyez votre transport pour vous rendre à l'hôpital et pour revenir à la maison.**
- Faites des réserves de repas nutritifs faciles à préparer (à surgeler et réchauffer au four micro-ondes).
- Prévoyez l'aide nécessaire pour vos courses et tâches ménagères.
- Aménagez votre domicile de façon sécuritaire (retirez les tapis mobiles, désencombrez pour marcher facilement).
- Préparez un endroit facilement accessible pour le repos et le sommeil et prévoyez des chaises avec appui-bras solides.



### Quels sont les rôles de votre proche accompagnateur ?

- Vous accompagner à vos rendez-vous et vous aider à retenir les informations importantes.
- Vous encourager dans vos activités de tous les jours et vos exercices (sans faire pour vous ce que vous êtes capable de faire!).

### Quelles adaptations sont à prévoir pour faire vos activités de tous les jours ?

Après votre chirurgie, vous devrez adapter vos activités pour aider votre récupération. Voici ce que vous devez préparer avant votre chirurgie.

#### Prendre sa douche ou son bain

- Il y a des équipements et des techniques de transfert pour vous aider à entrer et à sortir du bain ou de la douche de façon sécuritaire. Discutez-en avec un intervenant du CLSC (soutien à domicile).
- Afin de prévenir les chutes :
  - Si possible, utilisez une douche plutôt qu'un bain.
  - Installez un tapis antidérapant dans votre bain ou votre douche.
- Utilisez un siège de bain (en général jusqu'à 6 semaines après votre chirurgie), plutôt que de vous asseoir au fond du bain (éviter que la plaie soit sous l'eau).
- Utilisez une brosse à long manche pour atteindre les régions éloignées de votre corps (ex. : les pieds) tout en respectant les précautions de mouvement enseignées.

#### Vous habiller

- Asseyez-vous sur une chaise droite pour enfiler vos sous-vêtements, vos pantalons, vos bas et vos chaussures. Évitez de vous pencher.

- **Si vous avez eu une prothèse de hanche**, il y a des aides techniques pour faciliter votre habillage (ex. : pince à long manche, enfile-bas et enfile-chaussure). Discutez-en avec un intervenant du CLSC (soutien à domicile).
- Habillez le membre opéré en premier et déshabillez-le en dernier.
- Portez des vêtements amples et faciles à enfiler (ex. : pantalon à taille élastique, souliers ou pantoufles fermés avec velcro).

#### Utiliser la toilette

- Discutez avec un intervenant du CLSC (soutien à domicile) pour bien adapter l'environnement autour de votre toilette selon vos besoins (ex. : siège de toilette surélevé, barre d'appui, etc.)
- Assurez-vous que le papier de toilette soit à portée de main, sans avoir à vous pencher ou vous tourner pour l'atteindre.
- Essuyez-vous en position debout pour éviter de vous pencher ou de vous tourner.

#### Transporter des objets

- Placez les objets que vous utilisez le plus souvent à portée de main.
- Glissez les objets sur le comptoir plutôt que de les transporter.
- Utilisez un tablier à grande poche, un sac à dos ou un panier pour transporter des objets quand vous vous déplacez avec votre marchette.

#### Activités domestiques (lavage, ménage, vaisselle, etc.)

- Participez le plus possible aux activités domestiques, tout en prenant des pauses fréquentes ou vous asseyant pour prévenir la fatigue.
- Demandez de l'aide ou reportez à plus tard les activités domestiques et les travaux plus lourds qui ne vous permettent pas de respecter les précautions enseignées.

## Obtenez l'aide du soutien à domicile (CLSC)

- Si vous habitez sur le territoire du CIUSSS NIM**  
(Ahuntsic, Montréal-Nord, Bordeaux-Cartierville, Saint-Laurent, Villeray et La Petite-Patrie)

Un intervenant communiquera avec vous afin de planifier :

- votre retour chez vous
- les équipements dont vous aurez besoin

- Si vous n'habitez pas sur le territoire du CIUSSS NIM**

Communiquez le plus tôt possible avec le CLSC (soutien à domicile) de votre territoire pour connaître les services offerts pour votre retour à la maison.