

## VOTRE PARCOURS DE SOINS

# Check-list kiné

### 1. KINÉSITHÉRAPIE AVANT L'INTERVENTION

La kinésithérapie préopératoire («préhab») permet une récupération plus rapide, souvent avec moins de douleur et moins de complications. Elle contribue à réduire la durée de l'hospitalisation et vous aide à retrouver plus rapidement votre autonomie.

Votre rééducation commence donc dès avant l'intervention et c'est surtout vous qui êtes à la manœuvre. Ci-dessous figurent les objectifs de ces premières séances de kinésithérapie.

*Votre kiné peut cocher les objectifs atteints ou non atteints et noter des commentaires à destination des autres prestataires de soins. Conservez ces informations dans votre dossier «Votre parcours de soins» et remettez-les aux prestataires concernés.*

#### INFORMATION/ÉDUCATION

- Plaintes postopératoires attendues (douleur, gonflement, chaleur, rougeur, limitation de la mobilité)
- Appui autorisé
- Applications de glace et surélévation (quand et pendant combien de temps)
- Médicaments contre la douleur dans le cadre de la thérapie par l'exercice
- Utilité/objectif des exercices et importance de maintenir un bon équilibre entre la charge et la capacité de charge
- Déroulement général de la rééducation après l'intervention

**Feed-back du/de la kinésithérapeute:**

### **EXERCICES À APPRENDRE EN PRÉOPÉRATOIRE**

- Contractions du quadriceps et du muscle fessier (quadriceps + grand fessier)
- Exercices de balancement (pendulaire)
- Exercices de pompage
- Exercices de mobilisation (active)
- Posture d'extension

**Feed-back du/de la kinésithérapeute:**

### **ASPECTS FONCTIONNELS**

- Marche/déplacement avec des béquilles (avec deux béquilles et avec une béquille)
- Transferts (position assise à debout, lit, escaliers, voiture...)
- Évaluation de la situation à domicile (tapis, lit médicalisé, escaliers, etc.)

**Feed-back du/de la kinésithérapeute:**

## 2. KINÉSITHÉRAPIE APRÈS L'INTERVENTION

Pendant la rééducation, il est essentiel de faire les bons exercices au bon moment. Pour une récupération optimale, les tissus (os, muscles, tendons) ont besoin de charges et de stimuli qui augmentent progressivement, en alternance avec des périodes de repos relatif. Le repos absolu est donc déconseillé. Mais ce n'est pas non plus une bonne idée de vouloir progresser trop rapidement.

Votre kinésithérapeute vous accompagne tout au long de ce processus et vous aide, à chaque phase de la rééducation, à trouver le juste équilibre.

*Votre kiné peut cocher les objectifs atteints ou non atteints et noter des commentaires à destination des autres prestataires de soins. Conservez ces informations dans votre dossier «Votre parcours de soins» et remettez-les aux prestataires concernés.*

### INFORMATION/ÉDUCATION

- Évolution attendue et déroulement de la rééducation
- Avis sur la gestion des plaintes (par exemple douleur, gonflement)
- Fixation d'objectifs personnalisés réalistes

#### Feed-back du/de la kinésithérapeute

## EXERCICES PHASE AIGUË

- Tonification du quadriceps et du grand fessier
- Exercices pendulaires (mobilisation)
- Exercices de pompage (réduction du gonflement)
- Repos relatif + application de glace et surélévation de la jambe (rappeler l'importance!)

**Feed-back du/de la kinésithérapeute**

## EXERCICES DE THÉRAPIE FONCTIONNELLE

- Séances d'exercices progressifs en cabinet
- Exercices personnalisés à faire chez soi
- Suivi régulier de la mobilité et de la force musculaire. Transmission au chirurgien d'un rapport postopératoire à six semaines, comprenant un bilan fonctionnel et l'amplitude de mouvement active (active range of motion, «...° – ...° »).

**Feed-back du/de la kinésithérapeute**

### 3. À L'ATTENTION DU OU DE LA KINÉ

En cas de problème, vous pouvez toujours contacter le secrétariat du service d'orthopédie au **016 80 95 78** afin d'organiser une consultation anticipée chez l'orthopédiste.

#### Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

##### campus mariëndal

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 99 19 (service des Urgences)

t 016 80 96 80 (hôpital de jour)

##### campus st.-jan

t 016 80 90 11 (numéro général)

t 016 80 39 16 (hôpital de jour)

##### medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (numéro général)

t 016 55 17 36 (hôpital de jour)

[www.rztienen.be](http://www.rztienen.be)

**iedereen**

Vriendelijk Inlevend Professioneel  
met zin voor Initiatief



99997-NL/aug 2019