E 3.17.12 Consignes après ostéotomie de la tubérosité tibiale pour

instabilité de rotule

A - But:

Votre opération consiste à déplacer l'axe anatomique de votre rotule en translatant la tubérosité du tiba sur laquelle s'accroche le tendon rotulien pour la recentrer.

Par ce déplacement on modifie l'axe mécanique de la rotule.

B – Au début :

Néanmoins il faut attendre 6 à 8 semaines que cette tubérosité déplacée et refixée par deux vis soit suffisamment soudée avant de la remettre complètement en charge.

Ainsi il faut commencer par marcher avec une attelle rigide et deux cannes et bouger votre genou sans forcer sur le tendon rotulien :

- 1. Garder la jambe droite en extension pour ne pas tirer sur le tendon rotulien.
- 2. Garder son attelle rigide de Zimmer en extension pour marcher et dormir.
- 3. L'appui complet est autorisé sous couvert de cette attelle.
- 4. Les cannes sont abandonnées en fonction de la douleur et de l'équilibre que ressent le patient ou la patiente opérée.
- 5. Faire de la rééducation douce dès le lendemain ou le jour même en pratiquant des séances de mobilisation passive du genou (un soignant vous plie le genou, ou vos mains, mais pas de façon active). Vous pouvez faire du pendulaire genou fléchi, jambe pendante aidée par l'autre pied en bord de lit ou d'une table, ou vous laisser plier le genou par un appareil de flexion automatique (kinétec), ou faire des exercices de flexion sur votre lit ou votre canapé en bougeant votre talon...

C – Ensuite :

- Passé les 6 premières semaines, si la radio montre une fusion de la tubérosité et que celle-ci est solidement attachée à l'os, on peut enlever l'attelle en extension et passer à une rééducation active et plus intense.
- Arrêt des cannes.
- Arrêt de l'attelle.
- Rééducation active et passive.
- Marche normalisée.
- Apprentissage des escaliers.

D – Plus tard:

Parfois ces vis gènent à l'appui au sol ou dans les activités sportives.

Le matériel (2 vis) peut être enlevé un an et demi plus tard ou plus lors d'une courte hospitalisation d'une demi journée.

On reprend une petite partie de la ciatrice pour enlever les vis.

L'anesthésie est générale le plus souvent car de courte durée.

On peut marcher sans cannes le soir même, ou parfois une seule canne peut vous être utile les premiers jours mais l'appui est tout de suite complet et normal.

On peut conduire trois jours plus tard habituellement.

La cicatrice redemande 15 à 18 jours pour être fermée.

La reprise des activités sportive se fait sous un mois.



