

CE QU'IL FAUT SAVOIR : BLESSURES AU LIGAMENT CROISÉ ANTÉRIEUR



Le ligament croisé antérieur (LCA) est un des quatre ligaments qui servent à stabiliser le genou. Il est très important, car il maintient les os de la jambe en place et aide à prévenir une rotation anormale du genou, laquelle pourrait entraîner une lésion du genou.

Les blessures au LCA sont très courantes, surtout chez les enfants et les adolescents qui sont actifs. Les sports comme le soccer et le basket-ball, qui nécessitent l'exécution de mouvements rapides du genou, sont souvent en cause. Le stress exercé sur le genou quand on fait un pivot ou qu'on arrête et qu'on tourne brusquement peut provoquer une déchirure du LCA.

Comment diagnostique-t-on les blessures au LCA?

Une déchirure ou une lésion du LCA cause l'instabilité du genou, laquelle est habituellement accompagnée d'une douleur. C'est le médecin de votre enfant qui diagnostiquera une déchirure ou une lésion du LCA.

Comment traite-t-on les blessures au LCA?

Le type de traitement sera fonction du niveau d'activité de votre enfant ou de votre adolescent, de l'intensité de la douleur et de l'amplitude des mouvements. L'équipe de chirurgie orthopédique du CHEO déterminera le traitement qui convient le mieux.

Comment se déroule l'opération?

Les enfants et les adolescents peuvent retourner à la maison de deux à quatre heures, environ, après l'opération.

Le jour de l'opération, vous vous entretiendrez avec le chirurgien, l'anesthésiologiste et l'équipe de soins infirmiers de votre enfant. Ces professionnels s'assureront que votre enfant se porte assez bien pour subir l'opération et confirmeront que vous avez bien suivi les instructions en ce qui a trait à la préparation.

L'opération se fait sous anesthésie générale, c'est-à-dire que votre enfant sera endormi. La durée de l'opération varie d'un patient à l'autre.

Comment se préparer en vue de l'opération

- Assurez-vous que votre enfant ne prend pas de médicaments anti-inflammatoires (ibuprofène, naproxène ou aspirine) pendant au moins cinq jours avant l'opération.
- Achetez ou louez des béquilles et apportez-les le jour de l'opération. Pour apprendre à utiliser des béquilles, regardez la vidéo affichée sur le site Web du CHEO. Si on a prescrit une attelle à votre enfant, apportez-la aussi le jour de l'opération.
- Vous pouvez donner à votre enfant, au besoin, de l'acétaminophène (Tylenol® ou Tempra®) et des

- médicaments contre le rhume en vente libre, ou des antibiotiques tels qu'ils ont été prescrits.
- Dites-le à votre médecin si votre enfant se fait facilement des bleus ou si quelqu'un dans votre famille a déjà eu des problèmes liés à un anesthésique ou a tendance à saigner.
- Prenez les dispositions nécessaires concernant vos déplacements. Si vous vivez à l'extérieur d'Ottawa, il vous faudra vous organiser d'avance. Pour consulter une liste des possibilités d'hébergement près du CHEO, visitez le www.cheo.on.ca.
- Prenez les dispositions nécessaires avec un physiothérapeute pour commencer les séances de physiothérapie une ou deux semaines après l'opération.

Thérapie de « préadaptation »

Commencez à suivre un programme de réadaptation préopératoire avec un physiothérapeute dès que possible avant l'opération. Si, au moment de l'opération reconstructive du LCA, le genou est raide et enflé et qu'il n'a pas une bonne amplitude des mouvements, la réadaptation postopératoire risque d'être plus compliquée. Les recherches laissent entendre que la « préadaptation » donne de meilleurs résultats postopératoires et favorise l'amplitude des mouvements.

Prendre soin de votre enfant ou de votre adolescent après l'opération

Soins de l'incision

- Suivez les instructions du chirurgien en ce qui concerne les soins de l'incision de votre enfant ou de votre adolescent.
- Si l'incision est recouverte d'un pansement, gardez-le propre et au sec. Dans la plupart des cas, les points de suture sont résorbables et il n'est pas nécessaire de les faire enlever. Vos instructions postopératoires vous indiqueront quand retirer le pansement.
- Laissez les bandes Steri-Strips® (ruban blanc) en place jusqu'à ce qu'elles s'enlèvent d'elles-mêmes au bout de deux à trois semaines.



Se laver

- Votre enfant ou votre adolescent peut prendre une douche cinq jours après l'opération. À votre rendez-vous de suivi, le chirurgien vous indiquera quand la jambe pourra être submergée. Évitez d'appliquer du savon, de la lotion ou de la poudre directement sur l'incision.



Médicaments

- Donnez de l'acétaminophène toutes les quatre à six heures. N'en administrez pas plus de 5 doses en 24 heures.
- Donnez d'autres médicaments tels qu'ils ont été prescrits par votre chirurgien. Ce dernier pourrait prescrire de la morphine ou d'autres médicaments contre la douleur.
- Vous pouvez donner des médicaments antinauséux (Gravol). De même, les émoullients fécaux peuvent servir à apaiser la constipation, au besoin.
- Vous pouvez discuter avec l'anesthésiologiste de la possibilité d'administrer une anesthésie locale, laquelle peut servir à apaiser la douleur initiale au début de la période postopératoire. Pour en savoir plus long sur l'anesthésie locale, visitez le site Web du CHEO.



Activité

- Votre enfant peut mettre autant de poids qu'il peut en tolérer sur la jambe opérée. S'il a subi une réparation du ménisque (morceau de cartilage dans le genou qui joue un rôle d'amortisseur et de stabilisateur), son chirurgien lui indiquera de ne pas marcher sur la jambe opérée pendant six semaines. À votre rendez-vous de suivi, ce dernier vous indiquera quand votre enfant pourra mettre du poids sur la jambe.
- Le chirurgien pourrait prescrire une attelle pour garder le genou droit. Le cas échéant, votre enfant utilisera probablement l'attelle pendant de deux à six semaines après l'opération. Il peut l'enlever quand il n'est pas debout (p. ex. quand il se repose ou qu'il dort, ou pendant les séances de physiothérapie et de réadaptation).
- Les adolescents ne peuvent pas conduire avant d'avoir la pleine maîtrise de la jambe et d'avoir cessé d'utiliser les béquilles, soit habituellement pendant au moins de quatre à six semaines après l'opération.
- La physiothérapie devrait commencer une ou deux semaines après l'opération. Il est important de se rappeler de faire les exercices prescrits tous les jours.
- Votre enfant ou votre adolescent ne pourra pas reprendre la plupart des sports avant au moins de six à neuf mois après l'opération. Il peut commencer à faire du jogging, du vélo et de la natation plus tôt. Son chirurgien l'examinera avant de l'autoriser à pratiquer des sports.



Appareils postopératoires

Appareil de cryothérapie : Il aide à réduire l'enflure et la douleur en faisant circuler de l'eau froide autour du genou. Un sac de pois surgelés ou des blocs réfrigérants peuvent aussi bien faire l'affaire, mais pourraient être moins pratiques.

Attelle articulée de genou avec mécanisme de verrouillage : Votre chirurgien pourrait prescrire ce dispositif aux fins de stabilisation. Ces dispositifs se vendent chez les détaillants suivants, à Ottawa : Knemedics, Orthomedix et Happy Brace Co.

Béquilles : Tous les patients utiliseront des béquilles pendant de deux à six semaines après l'opération.

Quand obtenir de l'aide supplémentaire

En règle générale, vous devriez pouvoir gérer les soins postopératoires de votre enfant à la maison. Toutefois, vous devriez surveiller certains symptômes, qui pourraient être un signe d'infection ou de complication.

Appelez la Clinique orthopédique immédiatement si vous remarquez un des symptômes suivants :

- une température de plus de 38,5 °C ou 100,4 °F prise par voie orale;
- une rougeur, une enflure ou un écoulement excessif des incisions;
- une douleur intense et anormale du champ opératoire que les médicaments ne réussissent pas à soulager.

Coordonnées

Infirmière de la Clinique orthopédique (renseignements généraux)

613 737-7600, poste 2341

Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h

Infirmière praticienne en orthopédie (renseignements concernant l'état orthopédique de votre enfant et les soins postopératoires)

613 737-7600, poste 3556

Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h

Résident en orthopédie de garde (problèmes urgents concernant l'état orthopédique de votre enfant)

613 737-7600, poste 0; demandez le résident en orthopédie de garde.

Après les heures de bureau et les fins de semaine



Besoin d'information?

[Cheo.on.ca](http://cheo.on.ca) est le meilleur endroit pour trouver l'information sur les programmes et services de CHEO et se renseigner sur divers sujets liés à la santé pour enfants et adolescents. Visitez notre section de ressources en ligne pour accéder aux sites Web, livres, applications et vidéos recommandés par CHEO.

Vous êtes-vous inscrit(e) à MyChart?

MyChart est un portail internet sécurisé pour les patients qui connecte les patients à des parties de leur dossier médical électronique, partout et en tout temps.

Pour demander l'accès à MyChart, veuillez consulter cheo.on.ca/fr/mychart et remplir le Formulaire de demande d'accès à MyChart. Une fois votre demande approuvée, nous vous enverrons par courriel votre code d'activation et des instructions pour ouvrir une session.

