



«Il est possible de skier avec une prothèse du genou»

DR OLIVIER GUYEN  
CHIRURGIEN DU GENOU



«Le but est de retrouver stabilité et mobilité»

PAULO RIBEIRO  
PHYSIOTHÉRAPEUTE



# La nouvelle vie du genou

Avec l'âge ou des pratiques sportives trop intenses, les genoux peuvent subir des dommages cartilagineux sévères. La chirurgie devient alors l'unique solution. Grâce à une technologie de pointe et à une prise en charge en physiothérapie, nombre de patient-es remarchent dès la sortie du bloc.

Au cours d'une vie, les genoux sont fortement sollicités. Le cartilage peut alors s'user au point d'impacter la qualité du quotidien de manière significative. Les causes de cette dégradation restent multiples comme l'explique le Dr Olivier Guyen, chirurgien du genou à la Clinique de Genolier: «Le plus souvent, c'est l'arthrose qui entraîne les lésions cartilagineuses. Il peut s'agir d'une arthrose dite *primaire*, due à l'hyperactivité ou à l'âge, ou d'une arthrose *secondaire*, en réponse à un traumatisme, tel qu'une fracture articulaire, par exemple».

Une pratique sportive dans de mauvaises conditions, sur un terrain dur, avec des chaussures inadaptées, ou dans un contexte de surpoids, représentent autant de facteurs défavorables, accélérant le développement d'une arthrose.

## De plus en plus jeunes

En moyenne, les patient-es opéré-es ont plus de 70 ans. Mais le spécialiste constate une tendance à opérer des patient-es de plus en plus jeunes: «Le mode de vie a évolué. Nous sommes physiquement plus actifs qu'auparavant, avec davantage de pratiques sportives, comme la course à pied, qui impactent plus le cartilage. L'obésité a également gagné du terrain. Aujourd'hui, il n'est plus excep-



**La chirurgie robotique offre une extrême précision.**

tionnel de recevoir un patient de moins de 60 ans souffrant d'arthrose.» La chirurgie du genou a pour but principal de soulager la douleur et de permettre aux personnes opérées de retrouver davantage de mobilité afin de reprendre leurs activités professionnelles, sportives, ou de loisirs.

#### La chirurgie robotique

La pose d'une prothèse «totale», où toutes les surfaces articulaires du genou sont remplacées, dure environ 1 h 30 à 2 h. L'implantation d'une prothèse «partielle», où seule une partie de l'articulation est remplacée, est souvent plus rapide. Après une longue expérience avec l'utilisation de différentes techniques d'implantation, comme l'instrumentation mécanique, les guides de coupe sur mesure, ou encore la navigation par assistance informatique, le Dr Guyen a introduit la chirurgie robotisée dans sa pratique, avec le robot Mako. Celui-ci guide la main du chirurgien et offre une extrême précision et un très haut niveau de sécurité. «Ce robot est capable de reconnaître les limites de l'os. La lame de scie s'arrête automatiquement lorsque l'os est franchi. Cela réduit le risque de blesser les tissus environnants, notamment les tendons ou les ligaments.»

#### Le rôle clé de la physiothérapie

Fait surprenant, la récupération est rapide et l'hospitalisation ne dure que quatre à huit jours. Les patient-es sont souvent mis sur pied le jour même de l'opération! La flexion et l'extension du genou sont travaillées en physiothérapie. L'objectif est de permettre au patient de se déplacer et de récupérer l'amplitude de son genou. Après l'hospitalisation, en fonction de leur autonomie, les patient-es rentrent à la maison ou sont adressé-es en rééducation. «Les séjours de rééducation, d'une durée de 2 à 3 semaines, ont pour objectif d'améliorer la mobilité de l'articulation tout en intégrant des exercices permettant aux patients de maîtriser leur quotidien avec la prothèse», explique Paulo Ribeiro, res-

ponsable du service de physiothérapie à la Clinique Valmont. Le genou doit atteindre une amplitude entre 115 et 120°, correspondant à la flexion nécessaire pour faire du vélo ou descendre des escaliers, par exemple.

#### Le footing oui, le marathon non

Le suivi en physiothérapie dure entre quatre et douze semaines. Parfois, il s'agit simplement d'une seule séance hebdomadaire. Lorsque les personnes opérées ont retrouvé une flexion et une stabilité adéquate, elles peuvent reprendre leurs activités sportives préférées. «On peut aujourd'hui skier avec une prothèse du genou, explique le Dr Guyen, à condition bien sûr d'en maîtriser la technique préalablement à la chirurgie. Concernant la longévité des implants, les progrès des matériaux et des techniques d'implantation permettent d'espérer une durée de vie de la prothèse de l'ordre de 15 à 20 ans pour une prothèse totale. Les changements de prothèse pour usure sont aujourd'hui devenus plus rares.»

Et tous les sports sont permis? «Il faut éviter de faire des courses de fond, conclut Paulo Ribeiro. Un marathon implique plus de 40 km sur les genoux. Ça ne va pas. Par contre, faire des petites courses de 5 km... Sans soucis!» **CÉ** ●



**INFOS**

#### Pour en savoir plus

Vous avez encore des questions? Scannez le code QR ci-dessus.