

LÉSION MÉNISCALE: MÉNISCECTOMIE PAR ARTHROSCOPIE



- **Quel est votre problème ?**

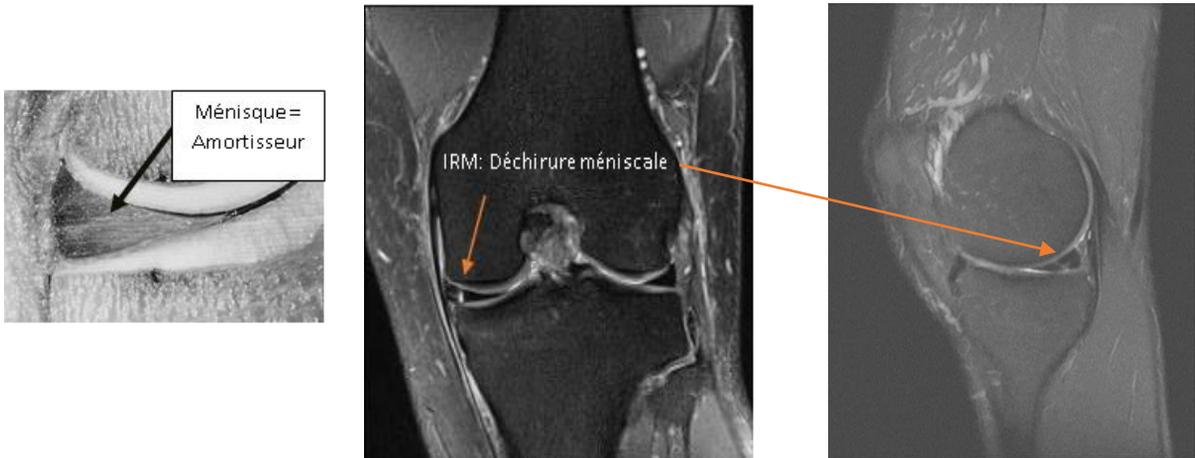
Dans le genou, entre les extrémités du fémur et du tibia se trouvent des petits coussins amortisseurs en forme de croissant et de triangle : les ménisques.

Lors d'un accident (sportif ou autre), ou seulement par un phénomène d'usure progressive du genou, un de vos ménisques peut se déchirer. C'est pourquoi votre genou gonfle, fait mal, et parfois se bloque.

- **L'examen préopératoire :**

Le diagnostic peut être fait par l'examen clinique, une IRM est très souvent réalisée pour confirmer le diagnostic et visualiser la lésion avant de prévoir tout geste chirurgical. **Des radiographies sont réalisées presque systématiquement pour éliminer une autre pathologie (Arthrose).** L'intervention n'est pas urgente excepté en cas de blocage de genou.

Selon votre gêne et votre atteinte au niveau du genou, votre chirurgien peut vous proposer de faire une intervention chirurgicale sous arthroscopie.



- **L'arthroscopie:**

Le principe de l'arthroscopie est d'explorer l'intérieur de l'articulation avec une caméra et par de petites incisions sur la peau, permettant à l'aide d'instruments miniaturisés de traiter certaines affections, ici votre ménisque abîmé.

L'intervention se déroule sous anesthésie locorégionale (rachianesthésie où l'on ne dort pas), ou sous anesthésie générale simple.

La plupart du temps, le geste réalisé sous arthroscopie sera l'ablation de la partie malade ou déchirée du ménisque, et seulement de cette partie (ménisectomie partielle). L'opération dure moins de trente minutes.

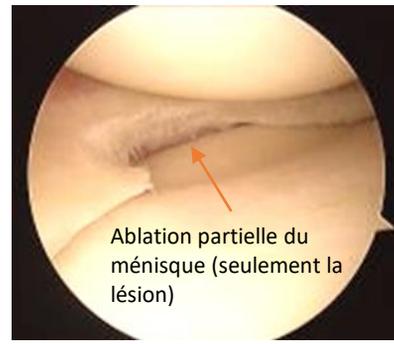
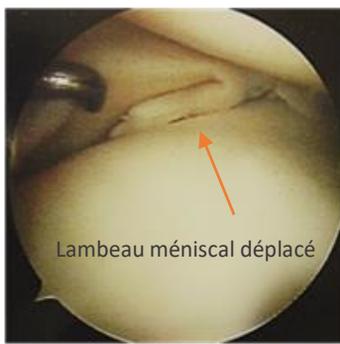
- **Après l'opération**

Vous serez hospitalisé pendant la journée seulement (chirurgie ambulatoire). Vous pourrez marcher sur votre jambe, éventuellement avec une canne béquille les premiers jours. Des traitements adaptés vous seront prescrits.

Durant les premiers jours après l'intervention, reposez-vous et suivez les conseils de votre chirurgien pour savoir quand et comment rééduquer votre genou. Il est important de mettre une poche de glace sur le genou au moins trois fois par jour pendant 20 à 30 minutes, et de faire des exercices de contraction musculaire en contractant le muscle de la cuisse sans décoller le talon du lit (comme pour écraser le lit avec le creux du genou), et en maintenant le muscle contracté pendant 5 à 10 secondes puis en se reposant.

De la même manière, il faut faire des exercices qui consistent à lever droite la jambe opérée, et en la maintenant en l'air pendant 5 secondes. Il faut faire des exercices de flexion en pliant progressivement le genou, plusieurs fois par jours.

Il est normal qu'une zone reste sensible pendant 3 à 6 semaines. Votre chirurgien vous prescrira des séances de rééducation lors de la consultation de contrôle, si cela est nécessaire mais le plus souvent vous récupérez spontanément.



- **Les risques**

La méniscectomie arthroscopique est une intervention fréquente dont les suites post-opératoires sont souvent très simples, ce qui permet un retour rapide à la vie active et sportive. Cependant, il s'agit d'une intervention chirurgicale à part entière qui doit être réalisée dans des règles strictes.

Il est impossible d'établir une liste exhaustive des complications potentielles, ni du pourcentage de risque de chacune d'entre elles, car les variations sont fonction de l'affection à traiter, mais aussi susceptibles de différences individuelles selon les patients. Il est donc indispensable d'en prendre connaissance en considérant que, même exceptionnelles, elles peuvent vous concerner.

- Très rarement

Comme toute chirurgie, il existe un risque d'hématome qui se résorbe en règle générale tout seul. Il peut exceptionnellement nécessiter une ponction évacuatrice ou un drainage chirurgical.

La phlébite est un caillot qui se forme dans les veines des jambes, celui-ci pouvant migrer et entraîner une embolie pulmonaire. Un traitement anticoagulant peut-être prescrit en prévention.

- Encore plus rarement

La cicatrisation des tissus dans le genou peut créer des adhérences qui vont limiter la flexion, et de ce fait, entraîner une certaine raideur.

L'algodystrophie est phénomène douloureux et inflammatoire encore mal compris. Elle est traitée médicalement et peut durer plusieurs mois (voire parfois des années), entraînant une prise en charge spécifique avec rééducation adaptée, bilans complémentaires et parfois, une prise en charge spécifique de la douleur. Elle est imprévisible dans sa survenue comme dans son évolution et ses séquelles potentielles.

L'infection profonde est une complication exceptionnelle en cas d'arthroscopie. Elle peut nécessiter une nouvelle intervention et la prescription d'un traitement antibiotique prolongé. Il vous est fortement déconseillé de fumer pendant la période de cicatrisation, le tabagisme augmentant de manière significative le taux d'infection. Muscles, tendons ou nerfs peuvent être étirés transitoirement après l'intervention.

- **Et Surtout**

La déchirure du ménisque survient souvent dans un contexte d'usure prématurée du genou. Le cartilage est déjà légèrement (ou de façon plus importante) atteint.

L'amortissement diminué par la déchirure méniscale risque de provoquer une usure supplémentaire du cartilage avec le temps. On parle de risque d'arthrose secondaire (20% après 10 ans).

Ce qu'il faut retenir

La méniscectomie est une intervention fréquente.
Elle se fait en ambulatoire,

La reprise des activités sportives sont possibles après un délai moyen de 45 jours qui vous sera précisé par votre chirurgien.

Le délai peut être allongé en cas de lésion importante ou de lésion associée (cartilage) ou d'opération du ménisque externe.

Le résultat attendu est une disparition des douleurs méniscales après quelques semaines.
Quelques douleurs dues au cartilage déjà abîmé peuvent persister.

Service de Chirurgie Orthopédique et
Traumatologique
Centre Hospitalier de Versailles
177 rue de Versailles 78150 Le Chesnay

Pour plus d'informations:

www.versailles-orthopedie.com



Prise de rendez-vous:

01 39 63 87 64 (Secrétariat)

01 39 63 89 52 (Consultation privée)

Par mail : www.ch-versailles.fr