



AGILE+® : pour un rétablissement optimal après une chirurgie



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

# Table des matières

Introduction	3
agile+®: votre rétablissement, notre priorité	4
Votre parcours de soins	6
Vos consultations préopératoires	7
Votre préparation à domicile	8
Votre séjour à la Clinique de Valère	11
L'opération et l'anesthésie	12
Après la chirurgie	14
Votre retour à domicile	17
Vos rendez-vous postopératoires	20
Les signaux d'alerte	21
Vos contacts	21
Plan et accès à la clinique	23



# Introduction

Chère patiente, cher patient,

Bienvenue dans le programme agile+® de la Clinique de Valère.

Cette brochure a été conçue pour vous accompagner tout au long de votre parcours de soins, depuis la préparation de votre opération jusqu'à votre récupération.

Pensez-la comme un véritable compagnon de route : inutile de tout lire d'un coup, ouvrez-la au moment opportun, lorsque chaque information devient utile.

Vous y trouverez des conseils pratiques, des explications claires sur les différentes étapes de votre prise en charge, ainsi que des recommandations pour favoriser un rétablissement optimal.

Gardez-la à portée de main : elle vous sera précieuse à chaque moment clé. Notre objectif est de vous offrir un accompagnement personnalisé pour que vous traversiez cette expérience avec sérénité et confiance.

L'équipe agile+® de la Clinique de Valère

Note : Pour faciliter la lecture, nous utilisons le masculin, mais cela inclut toutes les personnes, quel que soit leur genre.

# agile+® : votre rétablissement, notre priorité

« Grâce à ce programme, j'ai pu retrouver ma mobilité beaucoup plus rapidement que prévu. Je me sens revivre ! »

« L'équipe a été incroyable. Son soutien et son expertise m'ont vraiment aidé à surmonter les défis de ma convalescence. Je suis maintenant capable de faire des activités que je pensais impossibles. »

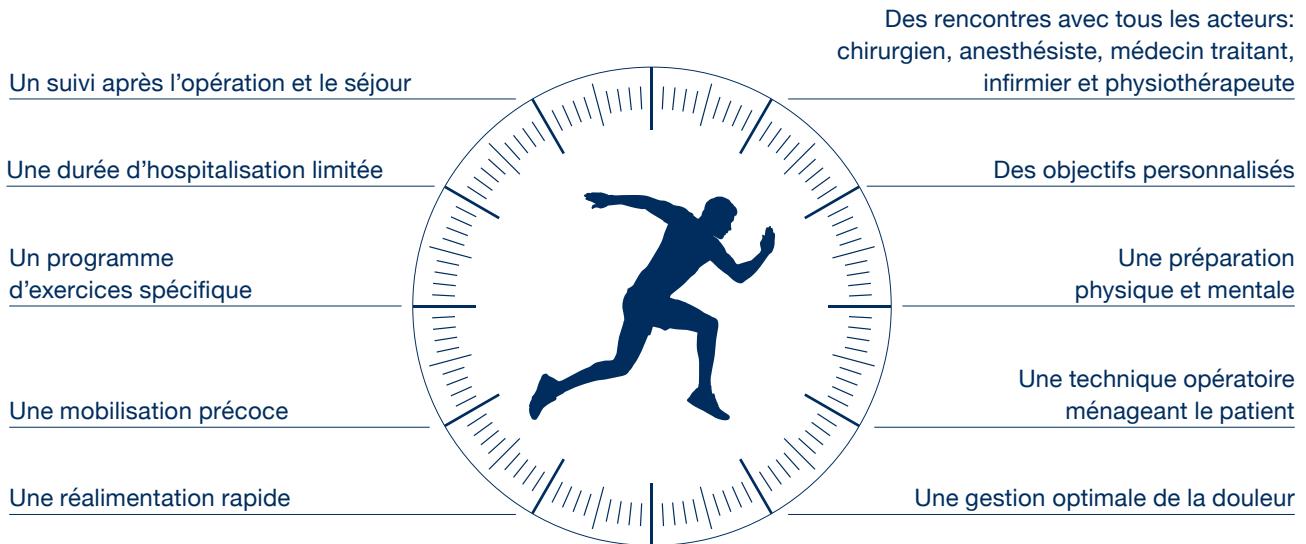
## LE PROGRAMME AGILE+®

agile+® est un programme innovant conçu pour accélérer votre rétablissement et vous aider à retrouver votre autonomie en toute sérénité. Notre approche personnalisée vous place au cœur de votre processus de récupération. En travaillant main dans la main avec nos médecins, soignants et physiothérapeutes, vous jouerez un rôle actif tout au long de votre parcours de soins.

## LE JOURNAL DE BORD: VOTRE ALLIÉ PRÉCIEUX

Le Journal de bord est plus qu'un simple carnet : il vous aide à suivre vos progrès au quotidien. En y notant vos exercices, sensations et améliorations, vous visualisez l'évolution de votre guérison. Il permet aussi une communication continue avec votre équipe soignante, qui peut ainsi adapter le programme à vos besoins.

En le remplissant régulièrement, vous renforcez votre engagement et optimisez votre rétablissement. Ce suivi personnalisé est un élément clé du programme agile+®.



# Votre parcours de soins



# Vos consultations préopératoires

Votre opération a été planifiée avec votre chirurgien. Afin de bien la préparer, trois consultations sont prévues le même jour à la Clinique de Valère avec nos spécialistes agile+®. Vous recevrez prochainement un courrier de convocation précisant la date et l'heure de ces rendez-vous préopératoires. Nous vous recommandons vivement de venir accompagné d'un proche, une personne de confiance qui pourra vous soutenir tout au long de votre parcours.

## **CONSULTATION D'ANESTHÉSIE**

Cette consultation permet de choisir avec vous la technique d'anesthésie la plus adaptée à votre situation, de vous expliquer son déroulement et de répondre à vos éventuelles questions. Afin de préparer au mieux la consultation, complétez soigneusement le questionnaire de santé que vous aurez reçu et apportez la liste complète et à jour de vos médicaments. En concertation avec votre médecin traitant, l'anesthésiste vous expliquera quels médicaments vous devrez continuer ou arrêter avant l'opération.

## **CONSULTATION AVEC L'INFIRMIER AGILE+®**

Cette consultation vous aidera à organiser votre parcours de soins, de l'entrée à la sortie de la clinique, ainsi que vos rendez-vous après l'hospitalisation. L'infirmier vous expliquera les étapes clés de votre séjour et vous prodiguerá des conseils pour bien vous préparer.

## **CONSULTATION AVEC LE PHYSIOTHÉRAPEUTE**

Cette consultation a pour objectif de vous enseigner les exercices à réaliser pendant et après votre séjour pour favoriser votre récupération. Vous y apprendrez des mouvements adaptés et recevrez des conseils personnalisés pour améliorer votre mobilité et votre force. Ce sera également l'occasion de définir ensemble vos objectifs de santé. Une séance de groupe facultative est également proposée quelques semaines avant l'hospitalisation, pour échanger avec un physiothérapeute et d'autres patients.

# Votre préparation à domicile

## UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

Le succès de votre parcours de santé repose sur un vrai travail d'équipe... et vous en êtes le cœur ! Votre implication fait toute la différence. Une préparation physique et mentale positive vous aidera à éviter des complications et à vous remettre sur pied le plus rapidement possible.

Pour bien vous préparer, suivez les exercices physiques et les recommandations transmises lors des consultations préopératoires et suivez les instructions de votre journal de bord.

Accordez-vous chaque jour quelques minutes pour vous détendre : écouter de la musique douce, adopter un rituel de sommeil régulier ou pratiquer des exercices de respiration sont des moyens simples et efficaces pour favoriser une bonne récupération.

Adoptez également une bonne hygiène de vie : mangez de façon équilibrée, hydratez-vous régulièrement, limitez votre consommation d'alcool et évitez le tabac. Ces habitudes renforceront votre organisme et aideront à la cicatrisation.

## VISITE CHEZ LE DENTISTE

Il est recommandé de consulter un dentiste avant l'opération, même en l'absence de douleur. Cette visite permet de détecter et de soigner d'éventuelles infections (caries, abcès, inflammation des gencives) qui pourraient entraîner une diffusion de bactéries dans le sang. Idéalement, les soins dentaires doivent être réalisés 2 à 3 semaines avant l'opération, afin d'assurer une bonne cicatrisation. N'oubliez pas d'informer votre médecin si vous avez eu ou allez avoir des soins dentaires prochainement.

## LA DÉCOLONISATION

Notre peau et notre nez abritent naturellement des bactéries. L'une d'elles, appelée staphylococcus aureus est généralement inoffensive. Mais si elle atteint la zone opérée, elle peut provoquer une infection, en particulier lors de la pose d'une prothèse.

Pour réduire ce risque, un traitement préventif appelé décolonisation est préconisé.

Ce traitement commence **5 jours avant l'intervention** et se poursuit jusqu'au jour de l'opération. Il comprend :

- Une douche quotidienne avec un savon antiseptique.
- L'application d'une pommade nasale 2 fois par jour.

Ces gestes simples mais importants permettent de diminuer la quantité de bactéries présentes sur la peau et dans le nez avant l'opération.

## DES CHECK-LISTES POUR VOUS AIDER

Préparez-vous sereinement grâce à nos check-listes détaillées dans votre journal de bord.

- **Le mois précédent l'opération:** suivez nos conseils pour une préparation efficace.
- **La préparation de votre valise:** découvrez les éléments essentiels à emporter pour votre séjour.
- **Les consignes préopératoires:** respectez nos recommandations dès le 5ème jour préopératoire.



## Votre séjour à la Clinique de Valère

Lorsque vous arriverez à la clinique, vous serez chaleureusement accueilli par notre équipe du service des admissions, qui vous guidera vers les services de soins.

Notre équipe soignante s'occupera de vous dans une unité prévue pour vous préparer dans les meilleures conditions avant l'opération. Ensuite, un membre de notre équipe vous accompagnera au bloc opératoire, que ce soit à pied ou en chaise roulante, selon ce qui vous convient le mieux.

Vos effets personnels seront soigneusement déplacés dans votre chambre, où vous pourrez vous reposer et récupérer en toute sérénité.

Vous pourrez informer vos proches dès la fin de l'opération et ils pourront vous rendre visite durant tout votre séjour selon les horaires établis.

Pour plus d'informations sur votre séjour à la Clinique de Valère, n'hésitez pas à consulter notre site web : [www.cliniquevalere.ch](http://www.cliniquevalere.ch).

Vous pouvez y accéder directement en scannant le QR code ci-dessous.



## L'opération et l'anesthésie

La technique d'anesthésie a été définie avec vous lors de votre consultation préalable. L'opération se réalise sous anesthésie rachidienne avec une légère sédation ou sous anesthésie générale, complétée pour l'opération du genou par un bloc péri-nerveux pour prévenir les douleurs post-opératoires. Un bloc péri nerveux peut également être effectué lors de l'opération de la hanche mais pas de manière systématique.

L'anesthésie rachidienne consiste à injecter un anesthésique entre deux vertèbres de la colonne lombaire dans le liquide céphalo-rachidien. Cette méthode est souvent privilégiée pour les interventions sur la moitié inférieure du corps, car elle évite les désagréments de l'anesthésie générale (somnolence, nausées etc.).

Vous serez entouré d'une équipe pluridisciplinaire et expérimentée : chirurgien, anesthésiste, personnel spécialisé en salle d'opération. Tout au long de l'intervention, l'équipe chirurgicale surveille en continu vos signes vitaux (rythme cardiaque, tension artérielle, oxygène, etc.) afin d'assurer votre sécurité à chaque étape.

Les détails de votre intervention vous ont été expliqués lors de votre rendez-vous avec le chirurgien. Si vous avez encore des questions, n'hésitez pas à nous en parler. Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape.



# Après la chirurgie

Après l'intervention, vous serez conduit en salle de réveil, où l'équipe d'anesthésie veillera sur vous. Vous serez ensuite accompagné dans votre chambre par l'équipe soignante.

## ALIMENTATION

Pour votre confort, une collation vous sera offerte à votre installation en chambre, avant le repas du soir.

## MOBILISATION

Une mobilisation précoce favorise une récupération optimale et permet de prévenir d'éventuelles complications post-opératoires. C'est pourquoi dès votre réveil, vous pourrez déjà commencer à effectuer les exercices de mobilisation que vous aurez appris avec votre physiothérapeute. Dès votre retour en chambre, les physiothérapeutes et les soignants du service vous aideront à vous mobiliser. La mobilisation, seul, est possible dès le lendemain de l'opération, et uniquement après évaluation par l'équipe soignante. Nous vous recommandons de remplir le journal de bord chaque soir durant votre séjour, afin d'y indiquer les exercices de mobilisation effectués.

## TABAC

Si vous êtes fumeur, nous vous recommandons d'attendre le lendemain de l'opération avant de fumer.

Notre équipe peut vous aider en vous proposant un patch de nicotine.

## PRÉVENTION DE LA CONSTIPATION

Il est fréquent que des patients présentent une constipation passagère après une intervention chirurgicale.

Pour maintenir un transit intestinal régulier et prévenir la constipation, hydratez-vous suffisamment, adoptez une alimentation riche en fibres et restez actif physiquement.

## GESTION DE LA DOULEUR

Il est normal de ressentir de la douleur après l'opération. Votre objectif est de la maintenir à un niveau acceptable pour favoriser votre récupération. Pour que les soignants puissent vous aider au mieux à la soulager, votre collaboration est essentielle et ils vous demanderont régulièrement d'évaluer votre douleur sur une échelle de 0 à 10.

0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

**0 = pas de douleur**

**pire douleur vécue = 10**

Prenez vos médicaments en suivant les consignes de l'équipe soignante. Votre confort vous permettra de mieux vous mobiliser et préviendra les complications liées à l'immobilité.

Juste après l'intervention, la douleur peut sembler faible grâce aux médicaments administrés pendant l'opération. Cela peut donner l'impression que les antidouleurs ne sont pas nécessaires. Pourtant, les prendre régulièrement dès le premier jour permet d'éviter un effet rebond avec des douleurs plus intenses plus tard.

N'attendez pas que vos douleurs soient trop fortes. Prévenez rapidement l'équipe soignante afin qu'elle puisse vous administrer des antidouleurs. Signalez aussi toute apparition de nausées ou de vomissements induits par les médicaments.

L'application de glace vous sera proposée régulièrement pour soulager la douleur et limiter le possible gonflement de la zone opérée.

## SOINS CORPORELS

Vous pourrez prendre votre douche dès le deuxième jour après l'opération.



# Votre retour à domicile

## ANTICIPER VOS BESOINS

Dès la planification de votre opération, il est important d'anticiper l'organisation de votre retour à domicile. Votre sortie de la clinique est prévue entre 3 et 4 jours après l'intervention.

Selon votre situation, un soutien temporaire peut être nécessaire (soins à domicile ou séjour en centre de réadaptation). Ces options visent à sécuriser votre convalescence et à favoriser votre autonomie. Votre chirurgien ou l'infirmier agile+® pourra initier les démarches avant votre intervention pour mettre en place l'option la plus adaptée.

## CONTACT AVEC L'INFIRMIER AGILE+®

Dans les jours suivant votre retour à domicile, l'infirmier agile+® vous contactera par téléphone. Vous pouvez compter sur lui pour vous offrir un soutien constant et répondre à toutes vos questions. Nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre rétablissement.

## ACTIVITÉ ET GESTION DE LA DOULEUR

Pour favoriser une bonne récupération, il est important de rester actif à la maison. Portez des vêtements amples et confortables pour éviter toute pression sur la zone opérée et faciliter vos mouvements au quotidien. Les activités recommandées varient selon que l'opération concerne la hanche ou le genou : suivez attentivement les consignes données par votre chirurgien et votre physiothérapeute.

Pour bien gérer la douleur à domicile, prenez vos médicaments selon le plan de traitement, sans attendre que la douleur s'installe. Vous pouvez poursuivre l'application de froid, comme débutée à la clinique : cela aide à limiter la douleur et l'inflammation, surtout après une activité. En cas de douleur inhabituelle, intense ou persistante malgré le traitement, n'hésitez pas à contacter l'infirmier agile+®.

## **SOINS CORPORELS**

Privilégiez les douches rapides avec un savon doux, sans frotter la zone du pansement. Évitez de mouiller abondamment le pansement : il est conçu pour résister à de légers contacts avec l'eau, mais pas à une exposition prolongée. Séchez délicatement la zone opérée en tapotant avec une serviette propre. Si le pansement est mouillé ou souillé, l'infirmier agile+® reste à votre disposition. Les bains devront attendre le retrait des agrafes et la cicatrisation complète (environ 3 semaines).

Après le retrait des agrafes, surveillez régulièrement l'aspect de votre cicatrice. Vous pouvez également commencer à masser doucement la cicatrice avec une crème hydratante, selon les recommandations de l'infirmier agile+®.

## **REPRISE DE LA CONDUITE**

La reprise de la conduite dépend de votre état de santé et de la nature de l'opération. Il est généralement conseillé d'attendre environ 6 semaines avant de reprendre la conduite. Il est important de vous assurer que vous êtes capable de réagir rapidement en cas d'urgence et que vous n'éprouvez aucune douleur en conduisant. Demandez l'avis de votre chirurgien avant de reprendre la conduite.

## **TEMPS D'UTILISATION DES CANNES**

L'utilisation de cannes après l'opération est essentielle pour garantir votre stabilité et favoriser une bonne récupération. Elles sont généralement nécessaires pendant 4 à 6 semaines, mais leur usage doit se poursuivre tant que vous ne vous sentez pas pleinement en confiance pour marcher sans aide. Votre physiothérapeute est disponible pour vous accompagner dans cette étape et vous conseiller sur le moment approprié pour réduire progressivement leur utilisation.

## **REPRISE DU TRAVAIL ET DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE**

Après consultation avec votre chirurgien, une reprise du travail peut être envisagée entre 4 et 6 semaines pour une activité professionnelle de type administratif ou peu physique. Si votre métier implique des efforts physiques plus importants, et selon votre récupération, un délai plus long pourra être nécessaire.

Pour l'activité sportive, il est important d'attendre la complète cicatrisation et d'obtenir l'approbation de votre chirurgien avant de reprendre des activités telles que la course ou des sports à fort impact.

## **SEXUALITÉ**

La reprise de la vie sexuelle dépend de votre confort et de la cicatrisation. En général, il est recommandé d'attendre 4 à 6 semaines. N'hésitez pas à poser vos questions à votre chirurgien.

## **PASSEPORT IMPLANT**

Pendant votre séjour, vous avez reçu votre passeport implant. Il contient des informations importantes sur votre prothèse (type, fabricant, numéros de série, etc.). Conservez-le précieusement et présentez-le lors de consultations, d'interventions ou de certains examens (comme les radios ou les contrôles de sécurité à l'aéroport).

# Vos rendez-vous postopératoires

## **CONTRÔLE DE LA CICATRICE – 1 SEMAINE APRÈS L'OPÉRATION**

Une évaluation de votre cicatrice et un changement de pansement sont effectués lors d'un contrôle à la Clinique de Valère. Selon votre préférence, ce suivi peut également être assuré par votre chirurgien ou votre médecin traitant.

## **RETRAIT DES AGRAFES – 2 SEMAINES APRÈS L'OPÉRATION**

Une consultation est prévue à la Clinique de Valère pour le retrait des agrafes. L'infirmier agile+® vérifie l'état de la cicatrice et vous donne des conseils pour la suite. Selon votre préférence, ce soin peut également être réalisé par votre chirurgien ou votre médecin traitant.

## **RÉÉDUCATION**

Les séances de physiothérapie prévues sont essentielles pour assurer une récupération optimale. Elles permettent de suivre vos progrès, d'adapter les exercices à votre évolution, et de vous aider à retrouver mobilité et force. Notre équipe de physiothérapeutes est à votre disposition pour vous accompagner dans cette étape importante.

## **CONSULTATION DE SUIVI AVEC LE CHIRURGIEN – 6 SEMAINES APRÈS L'OPÉRATION**

Lors de cette consultation, le chirurgien évalue votre récupération, vérifie l'état de votre cicatrice et votre mobilité. Il vous donne des conseils personnalisés et planifie les prochains rendez-vous selon votre évolution.

# Les signaux d'alerte

Si vous remarquez l'un des symptômes suivants, contactez l'infirmier agile+® immédiatement :

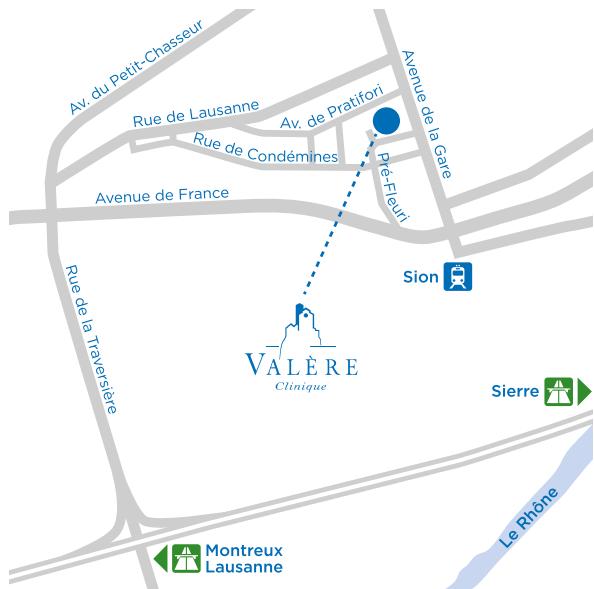
- Vous ressentez des douleurs persistantes malgré la prise des médicaments antidouleurs prescrits.
- Votre cicatrice est douloureuse, devient rouge et chaude ou présente un écoulement.
- Vous observez une rougeur, un gonflement, une chaleur ou une douleur dans l'une de vos jambes.
- Vous avez de la fièvre (supérieure à 38°C).

## VOS CONTACTS

- Infirmier agile+®: **+41 27 327 17 70**
- Physiothérapeute Medsport: **+41 27 321 26 11**



# Plan et accès à la clinique



## EN VOITURE

Depuis l'autoroute A9, sortie Sion-ouest, la clinique peut être rejointe très rapidement par la route.

## EN TRAIN

La clinique se trouve à moins de cinq minutes de la gare de Sion.

## AÉROPORT

La clinique est à dix minutes de l'aéroport international de Sion.

## RÉCEPTION

Tél. : +41 27 327 10 10

E-mail : [info@cliniquevalere.ch](mailto:info@cliniquevalere.ch)



Scannez le QR-code pour accéder à Google Maps.

Clinique de Valère · Rue de Pré-Fleuri 16 · CH-1950 Sion · Tél. +41 27 327 10 10 · [www.cliniquevalere.ch](http://www.cliniquevalere.ch)