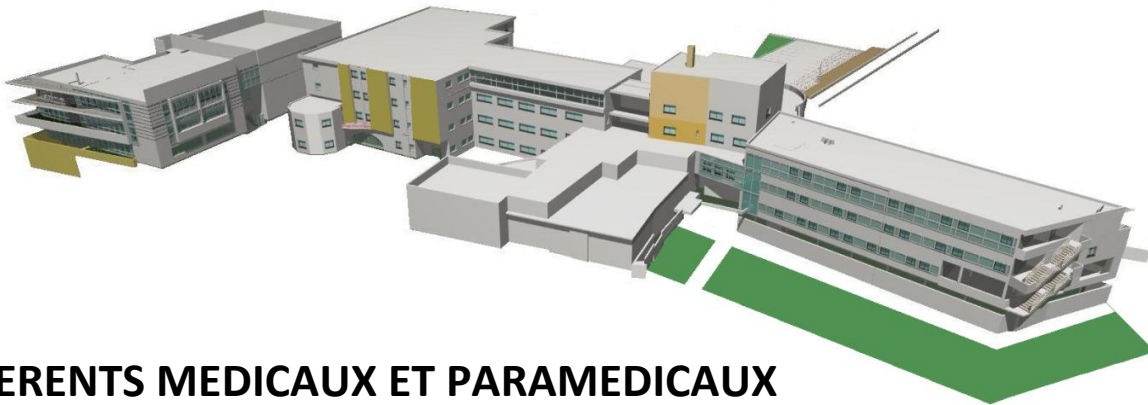


Etiquette Patient :
Nom de naissance :
Prénom :
Date de naissance :

# RRAAC

## Récupération Rapide Améliorée Après Chirurgie

### *Clinique Clémentville*



#### REFERENTS MEDICAUX ET PARAMEDICAUX

<b>Chirurgien :</b>	
<b>Anesthésiste :</b>	
<b>Médecin traitant :</b>	
<b>Infirmière Coordinatrice :</b>	
<b>Kinésithérapeute :</b>	
<b>Infirmière libérale :</b>	

Ce livret a pour objectif de vous informer et de fluidifier votre parcours de soins, en vous donnant accès aux informations essentielles liées à votre intervention.  
 Ce livret formalise ainsi la prise en charge globale dont vous allez bénéficier, avant, pendant et après votre intervention. Il comporte les éléments suivants :

- Explications sur la RRAAC ..... Page 2
- Préparation à votre intervention ..... Page 3
- Déroulement du séjour à la clinique ..... Page 6
- Le retour à domicile .....Page 8

# POURQUOI BÉNÉFICIER D'UN PROTOCOLE RRAAC ?

**Définition de la RRAAC :** Le sigle RRAAC, signifie Récupération, Rapide, Améliorée, Après Chirurgie. Il s'agit d'un ensemble de dispositions prises pour parvenir à une récupération plus rapide après votre intervention chirurgicale.

Cette prise en charge nécessite toute une équipe de professionnels de santé (anesthésiste, chirurgien, médecin traitant, infirmière, kinésithérapeute...), **mais ne peut se faire qu'avec une forte implication de votre part.**

L'information que vous allez recevoir, va vous permettre d'être **acteur de votre préparation et de votre récupération**, de mieux vivre votre intervention et de mieux récupérer.

Cette récupération va dépendre de 3 grands éléments :

- 1 **Votre état avant l'intervention** : Age, état général, problèmes de santé (diabète, hypertension, problème cardiaque ou pulmonaire, ...), habitudes de vie (tabac, alcool ...).
- 2 **L'intervention** : L'anesthésie et le geste chirurgical.
- 3 **Les suites de l'intervention** : Gestion de la douleur, lever précoce (le jour de l'intervention), rééducation adaptée, retour rapide à domicile.

➤ **La prise en charge en RRAAC a pour objectif d'améliorer ces 3 grandes étapes de votre parcours de soins :**

**La préparation à l'intervention** : en évaluant et en améliorant votre état physique, et en vous préparant psychologiquement à l'intervention : informations par votre chirurgien, consultation de pré-anesthésie, gestion de l'anémie, arrêt du tabac et de l'alcool, consultation avec l'infirmière RRAAC, exercices enseignés par le kinésithérapeute...

**L'intervention** : en optimisant au maximum les techniques chirurgicales (abord chirurgical mini-invasif, absence de drain le plus souvent) et anesthésiques (épargne sanguine, épargne morphinique, prévention des nausées) et en luttant contre la douleur postopératoire par la réalisation d'infiltrations d'anesthésiques locaux pendant le geste chirurgical.

**Le postopératoire** : lever précoce à partir de la 4<sup>ème</sup> heure, cryothérapie (application de froid), rééducation adaptée.

	Facteurs de RÉCUPÉRATION	Protocole RRAAC
<b>Avant l'intervention</b>	Etat général Problèmes de santé Habitudes de vie	Préparation à l'intervention
<b>Pendant l'intervention</b>	Anesthésie et technique chirurgicale	Optimisation des techniques anesthésiques et chirurgicales
<b>Après l'intervention</b>	Gestion de la douleur Reprise fonctionnelle	Lever précoce Cryothérapie Rééducation personnalisée Retour rapide à domicile

# PRÉPARATION A VOTRE INTERVENTION

## AVANT VOTRE INTERVENTION VOUS DEVEZ

### Réaliser les démarches médicales et administratives

- **Prendre rendez vous avec l'anesthésiste**, cette consultation doit intervenir au moins 4 semaines avant l'intervention. Prise de rendez vous par téléphone au **04 67 06 70 73**, ou par internet, sur le site [www.mondocteur.fr](http://www.mondocteur.fr)
- **Lire, remplir et signer les documents fournis** : consentement, fiche d'information, questionnaire de pré-anesthésie, formulaire de désignation d'une personne de confiance, devis, présents dans le dossier de votre hospitalisation.
- **Les formalités de pré-admission seront réalisées le même jour que la consultation de pré-anesthésie**, au bureau d'accueil de la Clinique Clémentville. Dans la mesure du possible, l'entretien préopératoire avec notre infirmière sera également réalisé le jour même, au sein de la Clinique.
- 
- **Vous présenter impérativement à l'entretien préopératoire avec l'infirmière coordinatrice RRAAC de la Clinique** : l'entretien durera environ 1 heure. Son but est d'optimiser l'organisation de votre opération et de ses suites. Vous serez reçu par une infirmière spécialisée, qui vous rappellera les démarches à accomplir avant l'intervention et vous donnera toutes les informations nécessaires sur votre séjour à la Clinique.

### Réaliser les examens prescrits

- La prise de sang prescrite lors de la consultation chirurgicale, et **apporter les résultats lors de la consultation de pré-anesthésie**.
- Réaliser les consultations éventuellement prescrites par votre chirurgien pour le bilan préopératoire : cardiologue, analyse d'urine, bilan dentaire...

### Vous procurer à la pharmacie

- Le matériel prescrit par le chirurgien tels que des bas de contention, cannes anglaises, savon antiseptique, attelle, rehausseur de toilette pour les prothèses de hanche.
- Eventuellement, le traitement antidouleur et anticoagulant prescrit par l'anesthésiste si l'intervention est réalisée en ambulatoire.

# CHECK-LIST des éléments indispensables à votre consultation de pré-anesthésie et à votre pré admission

---

## Documents médicaux

- Résultats des prises de sang
- Liste de vos médicaments habituels
- Résultats d'examens récents (bilan cardiologique, analyse d'urines ..)
- Carte de groupe sanguin

## Documents administratifs

- Consentement à l'opération signé
- Questionnaire de pré-anesthésie complété
- Pièce d'identité
- Carte vitale, carte mutuelle
- Devis de l'intervention
- Formulaire de pré-admission
- Formulaire de personne de confiance



# DÉPILATION DE LA ZONE A OPERER

Vous pouvez procéder 2 jours avant l'intervention à une dépilation de la zone à opérer. Sinon, cela sera fait le jour de votre hospitalisation.

En fonction de l'intervention, sur la hanche, le genou ou sur l'épaule selon le schéma ci-dessous, en utilisant à votre convenance une tondeuse propre ou une crème dépilatoire.

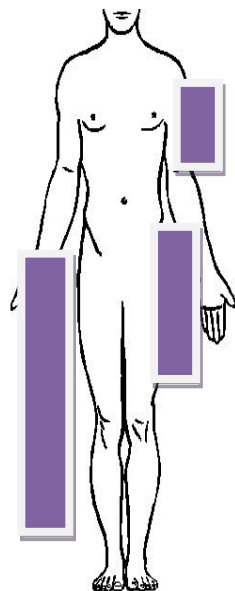
**ATTENTION :** La dépilation avec une crème doit être précédée d'un test d'allergie 8 jours avant l'intervention. Vous pratiquerez ce test vous-même en déposant une noisette de produit à un endroit autre que le site de l'intervention (Par exemple, pour une intervention sur la hanche, faite un test sur le bras). En cas de réaction, ne pas utiliser de crème.

## DEPILATION DU GENOU :

**Indication :** Prothèse du genou, ligamentoplastie

### Zone à dépiler :

- Moitié du pubis et pli inguinal
- En bas jusqu'à la cheville



## DEPILATION DE L'ÉPAULE :

**Indication :** Chirurgie de la coiffe, cure d'instabilité, prothèse d'épaule

### Zone à dépiler :

- Épaule jusqu'au coude en passant par l'omoplate, le sein et le creux axillaire

## DEPILATION DE LA HANCHE :

**Indication :** Prothèse de hanche

### Zone à dépiler :

- Moitié du pubis remontant jusqu'au nombril.
- Pli inguinal
- En bas, jusqu'au-dessus du genou.

**IL EST STRICTEMENT INTERDIT D'UTILISER UN RASOIR POUR LA DÉPILATION**

(car cela provoque des microcoupures et augmente le risque d'infection)

# LE SÉJOUR A LA CLINIQUE

## ETAPE 1

### LA VEILLE DE VOTRE INTERVENTION

***Pour arriver dans les meilleures conditions possibles pour votre chirurgie.***

- Préparer tous vos examens médicaux et vos documents administratifs
- Amener vos bas de contention, cannes anglaises, attelle si elle a été prescrite
- La veille au soir, vous prendrez une douche et un shampoing avec le savon prescrit, que vous soyez à la clinique (si vous rentrez la veille de l'intervention), ou chez vous (si vous rentrez le matin de l'intervention)
- Il est déconseillé de venir avec des objets de valeur et des espèces. L'établissement décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte de vos effets personnels.

### CHECK-LIST des éléments indispensables à votre séjour

#### Documents médicaux

- Prises de sang
- Examens complémentaires réalisés : radiographies, scanner, IRM..
- Carte de groupe sanguin

#### Documents administratifs

- Consentement à l'opération signé
- Pièce d'identité
- Carte vitale, carte mutuelle

#### Matériels prescrits

- Attelle (selon prescription)
- Cannes
- Bas de contention
- Savon antiseptique

### • AVANT L'INTERVENTION

Vous devrez reprendre une douche et un shampoing le matin de l'intervention (à la clinique si vous êtes rentrés la veille, ou à votre domicile si vous ne rentrez que le matin de l'intervention).

**Ne pas vous maquiller**, ôter votre vernis à ongle (mains et pieds), enlever vos bijoux, piercing, faux ongles, lentilles de contact.

Vous devez **être à jeûn**, c'est-à-dire ne pas avoir mangé, fumé, pris un bonbon, mâché un chewing-gum, depuis une durée de 6 heures.

Certaines boissons sont autorisées jusqu'à 2 heures avant l'intervention : eau plate, thé et café sucré.

### • LE BLOC OPERATOIRE

Vous bénéficierez d'une anesthésie générale ou d'une rachianesthésie, et éventuellement d'une anesthésie locorégionale.

Une prévention des nausées et vomissements sera systématique si l'anesthésie générale est retenue. Pendant l'intervention un traitement est mis en place pour limiter le saignement.

Pour éviter un retour des sensations douloureuses dans les heures qui suivent la chirurgie, une association de médicaments est donnée à la fin de l'intervention, et sera poursuivie ensuite selon le protocole d'analgésie dédié (prescrit par votre anesthésiste).

Dans certains cas, il sera réalisé pendant l'intervention, une infiltration de produits anesthésiants locaux, dans le site opératoire, à visée antidouleur.

### • LA SALLE DE RÉVEIL

Un système de cryothérapie (traitement par le froid) compressive peut-être mis en place dès le bloc opératoire et en salle de réveil (intervention sur le genou, l'épaule). Il permet de traiter la douleur, de diminuer le saignement et l'inflammation.

Après l'intervention, vous passerez en salle de réveil pour une surveillance de quelques heures.

### • VOTRE RETOUR DANS VOTRE CHAMBRE

**Vous pouvez boire dès votre retour dans le service.** Il est préférable de manger léger le 1er soir, la consommation d'alcool est interdite pendant votre séjour et pour toute la durée du traitement antalgique. Votre chirurgien et votre anesthésiste passeront vous voir après votre retour en chambre.

**Le premier lever est réalisé avec le kinésithérapeute, dans les heures qui suivent votre retour dans le service.** L'idéal est de pouvoir vous lever dès le jour de l'intervention.

Durant votre séjour, vous allez récupérer progressivement votre autonomie. Le kinésithérapeute passera tous les jours afin de vous faire marcher et de vous apprendre les exercices d'auto rééducation. Il vous apprendra également à utiliser les cannes. Une machine de mobilisation automatique (arthromoteur) pourra être utilisée lors des interventions sur le genou ou la hanche.

**Reprise de la marche :** Le plus souvent, la marche est autorisée dès le jour de l'intervention, en appui total ou partiel (selon l'indication de votre chirurgien), sous couvert de 2 cannes béquilles permettant un appui protégé.

Les 2 cannes seront à conserver pendant 1 à 4 semaines, en fonction de l'intervention.

**Cryothérapie (traitement par le froid) et surélévation :** Pour le contrôle de la douleur, maintenez la jambe surélevée dès que vous n'êtes pas en activité, afin de diminuer les gonflements.

Appliquez régulièrement de la glace, pendant 30 minutes, plusieurs fois par jour.

**Gestion de la douleur :** Des médicaments anti douleurs sont prescrits par votre anesthésiste, il est impératif de prendre les antidouleurs en systématique lors des 3 premiers jours, même si vous n'avez pas mal.

**Soins Infirmiers :** Le pansement sera refait, selon les consignes de votre chirurgien. L'injection d'anticoagulants sera réalisée tous les jours, à partir du lendemain de l'intervention le plus souvent. Des bas de contention seront également mis en place.

**La sortie :** Lorsque votre état le permet, la sortie est envisagée, à domicile le plus souvent, ou en centre de rééducation dans certains cas, en fonction de l'intervention réalisée. Les ordonnances de sorties vous seront remises.



## ETAPE 4

## APRES VOTRE SORTIE

Un courrier est envoyé systématiquement à votre médecin traitant, pour l'informer de votre hospitalisation. Un rendez vous pour une consultation de contrôle auprès de votre chirurgien vous sera également remis, avec éventuellement une radiographie de contrôle à réaliser avant cette consultation.

**Les soins débutés vont être poursuivis, que ce soit à domicile ou en centre de rééducation.**

**Rééducation :** Selon le protocole adapté, remis par votre chirurgien et éventuellement indiqué par le kinésithérapeute avant l'intervention.

Les exercices d'auto-rééducation doivent être réalisés régulièrement.

**Gestion de la douleur :** Une ordonnance de sortie vous est remise à la sortie, avec le traitement anti douleur adapté à votre situation. L'application de glace et la surélévation du membre sont également toujours conseillées.

**Soins Infirmiers :** Les pansements seront réalisés tous les 2 ou 3 jours pendant 2 à 3 semaines par l'infirmière libérale de votre choix.

Le pansement **doit rester propre, prenez en soins**. Il faut absolument éviter que de l'eau rentre dans le pansement. Protégez-le pour la douche, même s'il est étanche, et ne gardez pas un pansement où l'eau s'est infiltrée, enlevez-le et contactez votre infirmière pour le refaire.

Les fils ou les agrafes seront enlevés par votre infirmière entre le 15<sup>ème</sup> et le 21<sup>ème</sup> jour, selon les prescriptions de votre chirurgien.

**L'injection d'anticoagulants** sera poursuivie, ainsi que le port des bas de contention, selon les indications de votre chirurgien. Votre taux de plaquettes sanguines sera évalué régulièrement, car les anticoagulants peuvent exceptionnellement provoquer leur diminution.

Après toute intervention chirurgicale, il est possible que se produise un œdème modéré, des ecchymoses (coloration bleue ou jaune de la peau) sans aucun caractère de gravité.



## QUAND APPELER VOTRE CHIRURGIEN ?

- En cas de difficultés à gérer votre douleur
- En cas de rougeur inflammatoire autour de la cicatrice ou d'écoulement trouble
- Si votre température est supérieure à 38.5° et/ou si vous avez des frissons
- En cas de douleur dans le mollet

### Si vous ne parvenez pas à contacter votre chirurgien, ou pour tout autre problème ou question, vous pouvez

- Contacter votre médecin traitant ou aux services suivant :
- Contacter le **CLEM** (Centre de Soins Non Programmés gérés par des médecins urgentistes et des infirmiers libéraux) au **04 67 06 73 73**  
(Du lundi au vendredi de 9h à 21 h et le samedi de 9h à 13h)
- Appeler le numéro d'appel d'urgence de la clinique uniquement pour la nuit : **04 67 06 70 04**





9h00-21h00 du lundi au vendredi  
9h00-13h00 le samedi

**SANS RENDEZ-VOUS**

Informations complémentaires :  
Tramway ligne 3 (Lattes Centre - Pérols / Juvignac) arrêt « Astruc »  
Puis prendre la Rue de Clémentville  
Bus ligne 102 (Cellebonne / Aigualongue) arrêt « Espérance »  
À proximité de la Clinique Clémentville

Accès privilégié  
Dépose minute



**Clem**  
25, rue de Clémentville - 34070 MONTPELLIER  
**04 67 06 73 73**

## BLOC NOTES