



INSTRUCTIONS FOR AN ACUTE KNEE INJURY

IMPORTANT: Your child will require a follow-up appointment 2 weeks after the injury. Please call the orthopaedic clinic at 514-412-4265 today or on the next working day to arrange this appointment.

Comprehensive Management: Please note that this is not a step-based protocol.

Protection

For the first couple of days after an injury, the knee should be rested. Meaning, there should be no sports and you should avoid any activity that causes pain, swelling and discomfort.

Optimal **L**oading:

This means, gentle stepping and weight-bearing, within tolerable pain levels in order to promote healing.

- Gentle motion should be initiated after a couple of days. This progressive loading has been shown to help optimize healing time and can help reduce added effects such as joint stiffness and muscle tension due to prolonged rest and inactivity.
- After a few days, gentle motion and activities can be resumed, while paying attention to pain levels. If needed, sometimes an ambulatory aid (walker, crutches, cane, etc.) could be used at this stage for a short period of time.
- Range of motion exercises can be initiated, as illustrated below:
While lying down on your back, gently bend and straighten your knee. Repeat 10-15 times. Repeat 2x/day.



Ice:

- Applying ice may help to reduce pain and swelling around your injured muscles, joints and ligaments.
- Apply ice and wrap it around the knee with a towel or Ace bandage, for 15 minutes.
- Repeat every 2 to 3 hours while awake for the first 48 to 72 hours.
- Types of ice can vary, such as crushed ice in a wet towel or cloth, a bag of frozen vegetables, or a cold pack.
- Do not leave ice on overnight!

Compression:

- Between applying ice, apply compression around the knee to help prevent swelling and to provide support.
- Wrap the knee firmly with an elastic (Ace) bandage or the Zimmer Splint. If the foot tingles, becomes discoloured, or feels cold to the touch, the bandage may be too tight. Rewrap it more loosely.
- If the elastic bandage or Zimmer splint becomes too loose, rewrap it.
- Do not wear an elastic bandage or Zimmer splint overnight.

Elevation:

- Keep your leg raised on a pillow to help reduce swelling, pain, and throbbing.

Red Flags:

Seek medical attention if you notice any of the following signs:

- Toes feel numb, are cold to the touch, or change colour.
- Skin looks shiny or tight.
- Pain, swelling, or bruising worsens and does not improve with elevation.



INSTRUCTIONS SUITE À UNE BLESSURE AIGUË AU GENOU

IMPORTANT: Votre enfant aura besoin d'un rendez-vous de suivi 2 semaines après la blessure. Veuillez appeler la clinique orthopédique au 514-412-4265 aujourd'hui ou le jour ouvrable suivant pour organiser ce rendez-vous.

Gestion complète: Veuillez noter que ceci n'est pas un programme par étape

Protection

Pour quelques jours après la blessure, vous devez protéger votre genou. Plus précisément, vous devez éviter de faire du sport ou toute activité qui cause de la douleur, de l'enflure ou de l'inconfort.

Mise en charge **O**ptimale:

- Afin de promouvoir la guérison et si le niveau de douleur le permet, vous pouvez marcher doucement et mettre du poids sur votre jambe selon votre tolérance. Au besoin, une aide ambulatoire (marchette, béquilles, cane, etc.) peut être utilisée pour une courte période de temps.
- Commencer à mobiliser votre genou après quelques jours de repos. La mise en charge progressive permet de réduire le temps de récupération et peut réduire la raideur articulaire et musculaire associée à une période d'immobilisation prolongée.
- Après quelques jours de repos, augmentez votre niveau d'activité et de mobilité selon votre niveau de douleur.
- Des exercices d'amplitude articulaire peuvent être débutés tel qu'illustré plus bas:
En position couchée, pliez légèrement votre genou et redressez le lentement. Répéter 10-15 fois, 2x/jour.



© AAOS, 2017

Glace:

- Le froid réduit la douleur, l'enflure et l'inflammation des muscles, des articulations et des ligaments blessés.
- Appliquez et enroulez de la glace sur le genou blessé, avec une serviette ou un bandage élastique (compression) de 15 à 20 minutes.
- Répétez à toutes les 2-3 heures pendant la journée, durant les premières 48-72 heures..
- Vous pouvez utiliser de la glace concassée dans un linge humide, un sac de légumes congelés ou un cryosac.
- Ne pas laisser la glace sur le genou pendant la nuit.

Compression:

- Entre chaque application de glace, appliquez de la compression sur le genou afin de prévenir l'enflure et offrir un soutien.
- Enroulez fermement un bandage élastique ou appliquez une attelle Zimmer autour du genou blessé. Si vous ressentez des picotements au pied, s'il se décolore ou est froid au toucher, le bandage est probablement trop serré. Enroulez de nouveau en serrant moins fort.
- Si le bandage élastique ou l'attelle Zimmer devient trop lâche, enroulez-le de nouveau.
- Ne portez pas de bandage élastique ou l'attelle Zimmer pendant la nuit.

Elevation:

- Élevez votre jambe blessée et reposez-la sur un oreiller.

Signaux d'alarme:

Appelez votre médecin si vous remarquez l'un des signaux suivants :

- Les orteils semblent engourdis, sont froids au toucher ou changent de couleur.
- La peau semble brillante ou tendue.
- La douleur, l'enflure ou l'ecchymose s'aggrave et ne s'atténue pas avec l'élévation du membre blessé.