

TÉMOIGNAGE D'UN CHERCHEUR SOUTENU PAR LA FONDATION PROPECTUS

LUÍS CARLOS PEREIRA

Rencontre avec un passionné de médecine musculosquelettique: Luís Carlos Pereira est un physiothérapeute spécialisé en médecine musculosquelettique. Il travaille dans le Département de l'Appareil Locomoteur (DAL) du CHUV en tant que clinicien depuis 2009 et en tant que collaborateur de recherche depuis 2012.

1. Engagement et vie d'un chercheur...

Luís Carlos Pereira est titulaire d'un bachelors et d'une licence en physiothérapie. Il a obtenu ensuite un diplôme en Pratiques Cliniques Avancées et un CAS en Qualité des Soins. Il a également un Master en Sciences de Médecine Musculosquelettique.

Quelles sont les raisons qui vous ont déterminé à commencer votre doctorat ?

En partie mon implication journalière dans des missions de recherche et en même temps le sens du devoir pour améliorer les pratiques cliniques. Le patient et sa prise en charge optimale du point de vue physio-thérapeutique sont la raison pour laquelle j'exerce mon métier.

TÉMOIGNAGES DE PATIENT(E)S

ANETTE MISEREZ

Madame Anette Miserez, 61 ans, est originaire du Danemark. Elle a quitté son pays à l'âge de 23 ans après avoir accompli une formation de traductrice à l'université de Copenhague. Elle a rencontré son mari à Lausanne lors d'un séjour linguistique et l'a rejoint en Suisse en 1984.



Très jeune, elle pratique le ski nautique en compétition dans l'équipe nationale du Danemark pendant plusieurs années. Une compétition qu'elle continue à pratiquer par la suite sur le Léman. A l'époque elle ne pense pas aux séquelles que ce sport, exercé à haute dose, pourrait engendrer comme dégâts sur son corps à long terme.

Hélas, au bout de 15 ans à taper sur les vagues avec sa jambe gauche -sa jambe d'appel- le constat est sans appel: des dégâts irréversibles sont bien là!

Témoignage: Mon genou «pourrissait» ma vie

«Après avoir élevé mes enfants je me suis formée dans

l'évènementiel en tant que guide touristique, un travail que j'adore et que je pratique depuis l'an 2000 et qui demande aussi d'être en bonne forme physique.

Mais les années passant, parcourir les villes et les pentes, surtout autour du bassin lémanique, devenait de plus en plus pénible avec mon genou gauche qui me faisait de plus en plus mal, et à 56 ans, j'ai enfin décidé de consulter un ami radiologue. Celui-ci me prescrit des radiographies et une IRM de mon genou et le résultat est sans appel: j'ai besoin d'une prothèse de genou!

J'étais franchement étonnée que ce soit si grave, mais j'ai été dirigée, par chance, vers la Professeure Jolles-Haerberli qui m'a d'abord fait «patienter» en vue d'une intervention, vu mon âge relativement jeune. Pendant quelques années des injections suffirent à soulager mon articulation.

Mais le soulagement a été de courte durée, je boitais à nouveau rapidement, j'avais constamment mal, même la nuit. Les descentes des escaliers devenaient pénibles, je ne skiais plus depuis 3 ans, je n'arrivais plus à débrayer ma voiture. Je devais renoncer à mes activités sportives comme: la marche nordique, la voile, le fitness et nos tours à motos avec mon mari car je ne supportais plus rester avec la jambe pliée. Mon genou «pourrissait» ma vie! J'avais l'habitude d'être toujours

très active, et petit à petit mon genou commençait à « lâcher », le cartilage était devenu inexistant. Au printemps 2020 j'ai opté, avec la Professeure Jolles-Haeberli, pour la pose d'une prothèse de genou sur mesure avec les dernières avancées technologiques.

Elle m'a très bien expliqué le déroulement de l'opération ainsi que toutes les techniques de pointe qu'elle allait utiliser: elle m'a montré des modèles d'articulations, et expliqué que j'avais surtout des frottements « os contre os », c'était très douloureux. Le fait d'être encore relativement jeune et très active ont aussi été des indications favorables pour que je profite de cette nouvelle technologie en 3D et sur mesure. Ce qui a permis de réaliser un nouveau genou exactement à ma « taille ».

Retour vers l'autonomie

Je me sentais entre de bonnes mains, la chose la plus importante en prenant cette décision. L'opération a eu lieu fin juin 2020.

J'étais debout le lendemain de l'opération et je marchais doucement dans les couloirs; la physiothérapie a commencé en clinique quasi de suite pour mobiliser la jambe, j'ai eu mal pendant quelques semaines au début, mais au bout de 3 semaines j'ai lâché les cannes et je me débrouillais seule à la maison.

J'avais un très bon physiothérapeute à domicile pendant les premières 5 semaines, qui m'a beaucoup aidée à marcher correctement et sans boiter. Les massages sur le genou pour drainer les hématomes ont été très utiles. Avoir de bons gestes depuis le début est essentiel.

J'étais autonome après 1 mois, mais il faut quand même plusieurs mois de rééducation sérieuse pour obtenir un résultat presque

parfait. Pour se sentir totalement guérie, il faut compter une année. J'ai été très stricte avec moi-même pendant la rééducation car la réussite et la guérison dépendent de: 50% de l'opérateur et 50% de la patiente, comme dit la Professeure Jolles-Haeberli . J'ai passé de nombreuses heures à me remuscler et à récupérer la flexion et l'extension, seule et avec de l'aide dans un centre de physiothérapie. Aujourd'hui ma flexion est à plus que 140 degrés, je mets le talon aux fesses et ma musculature est comme avant avec un équilibre parfait! Presque trop beau pour être vrai.

9 mois après l'opération j'ai chaussé mes skis, une première journée doucement sur les pistes bleues et le 3ème jour je skiais à 3000 m comme avant, sans douleurs! Une renaissance et une grande joie, une victoire, un accomplissement de mes efforts, j'ai compris que je n'avais plus de freins à mes activités.

Aujourd'hui, 2 ans après l'intervention, je pratique: ski, voile, moto, danse, randonnées et vélo sans aucune restriction. Je vis surtout sans douleurs et je ne regrette rien. Nous avons eu deux enfants et aujourd'hui nous sommes des heureux grands-parents de 5 petits-enfants, derrière lesquels je peux à nouveau courir !

Ma jambe fonctionne parfaitement, je sens néanmoins toujours que j'ai un corps étranger à l'intérieur, mais plus aucune douleur. Si c'était à refaire, je le ferai, et surtout je recommande à ceux qui souffrent de ne pas hésiter à passer à la prothèse.

Il faut vivre le présent, la qualité de vie est importante.

Je suis infiniment reconnaissante à la Professeure Jolles-Haeberli de m'avoir rendu mon autonomie et je compte en profiter encore de nombreuses années. »

JUNIEN LABROUSSE

Monsieur Junien Labrousse est français d'origine, il a 64 ans, est ingénieur de formation, marié, et père de quatre enfants. Il a vécu 24 ans en Californie et réside en Suisse depuis maintenant bientôt 12 ans.



Il a travaillé dans des entreprises de hautes technologies (composants électroniques, matériel médical), dans de grandes compagnies et des start-ups. Il a surtout occupé des postes dans le management exécutif, ces 25 dernières années.

Pendant ses loisirs, il pratique la voile sur le lac Léman, en bord de mer ou à travers les océans. Il se dépense aussi sur un vélo (route ou VTT) pendant l'été, et sur des skis pendant la période hivernale.

Témoignage: J'avais l'impression que mes difficultés de mobilité me rajoutaient 20 ans d'âge, que ma vie s'éteignait...

«Depuis une vingtaine d'années, mes genoux me faisaient souffrir: des articulations martyrisées par un genou-valgum, associé à des ménisques fragiles et des cartilages crevassés. Les douleurs, légères au début, puis de plus en plus sévères ont eu pour conséquences que les activités sportives, comme les marches en montagne ou le ski, sont devenues graduellement plus difficiles. La gêne se manifestait pendant et après l'effort, quelquefois pour

plusieurs jours. Ces dernières années (avant les opérations), ma qualité de vie avait substantiellement décru; je n'arrivais plus à dormir la nuit plus de 30 minutes de suite, descendre des escaliers devenait une épreuve; même le vélo, qui me permettait de garder une certaine musculature, était douloureux.»

Pendant une dizaine d'années j'ai calmé les douleurs avec de l'ibuprofène et du paracétamol, souvent mixé à de la codéine pour mieux dormir. J'ai consulté plusieurs médecins, essayé des infiltrations de plaquettes ou de cortisone. Finalement, en 2021, j'ai opté pour une double opération de prothèse totale.

Comment vous sentiez-vous à ce moment-là ?

Ma résilience face à la douleur était mise à très rude épreuve, physiquement et émotionnellement. J'avais l'impression que ma mobilité me rajoutait 20 ans d'âge, que ma vie s'éteignait. Le manque de sommeil m'affectait également.

Comment avez-vous surmonté ce problème ? vers quel professionnel vous êtes-vous adressé et pourquoi ?

J'ai rencontré 7 chirurgiens orthopédistes en dix ans. Ingénieur, j'avais besoin de comprendre les tenants et les aboutissants du problème, de comprendre toutes les solutions potentielles, de gérer mes options. La Professeure Jolles-Haerberli a pris le temps de m'expliquer, repoussant plusieurs fois l'éventualité d'une opération. Lorsque je me suis senti mentalement prêt, je lui ai fait confiance. Les deux prothèses ont été posées à dix semaines d'intervalle; un choix personnel qui me permettait de ne sacrifier qu'une demi-année de sport, avec une seule grande période de convalescence.

Comment la solution proposée fonctionne pour vous ?

Le résultat fût très concluant. J'ai repris toutes mes activités sportives. J'ai rechaussé les skis 4 mois et demi après la deuxième opération.

Savez-vous quelles technologies de pointe ont été utilisées pour votre opération ?

Lors de notre première discussion concernant une opération, la Professeure Jolles-Haeberli m'a décrit le processus d'une prothèse personnalisée, basée sur un CT-scanner. Elle m'a également expliqué l'atténuation de la déformation du genou en valgus que j'avais, pour rétablir un axe plus naturel de la jambe, et l'utilisation de guides sur mesure pour poser la prothèse en rétablissant l'axe de fonctionnement de la jambe entière au plus proche de ce qu'il était chez moi avant l'arthrose. J'ai ainsi compris, entre autres, les implications que ceci aurait sur le reste du squelette (dos, bassin, chevilles).

Comment les utilisez-vous ?

Ce changement mécanique m'a demandé une certaine attention. Le bassin, les vertèbres, travaillent un peu différemment, influençant les postures et les mouvements non conscients avant les opérations. Un réapprentissage graduel et quelquefois ludique, comme la première fois que j'ai remonté un escalier deux-par-deux en courant !

Qu'est-ce que cela a amélioré dans votre vie ?

Ma grande fille vit en Californie et, le Covid n'aidant pas, je ne l'ai revue qu'un an après les interventions. Sa réaction, lors d'une promenade en montagne, reste gravée dans ma mémoire : « Papa, ça fait drôle de te voir marcher normalement ! »

Quel sport avez-vous repris grâce à l'intervention ?

Je skie mieux qu'avant. Je dois juste me forcer à limiter ma vitesse, une grosse chute pouvant avoir des conséquences dramatiques. Cet été, j'ai régulièrement fait des sorties à vélo de plusieurs heures. En février dernier, j'ai navigué deux semaines sur le voilier d'un grand ami, dont les deux genoux ont bénéficié du même traitement salvateur de la Professeure Jolles-Haeberli.

A qui recommanderiez-vous cette intervention ?

Une question difficile – je n'ai pas les compétences pour une telle recommandation - à laquelle je réponds par des considérations personnelles :

- Mon médecin généraliste en Californie m'avait dit à propos de mes genoux: « Un jour vous devrez y passer. Attendez le dernier moment. Par exemple, si vous ne pouvez plus dormir ».
- Une telle intervention n'est pas anodine. Je dois maintenant faire attention à mon activité physique pour ne pas trop solliciter ces nouvelles articulations qui fonctionnent si bien, pour ne pas risquer une usure précoce.
- J'ai pris ma rééducation au sérieux. J'étais suffisamment en forme physique avant les opérations pour pouvoir m'exercer et récupérer ma mobilité le plus rapidement possible. Cela a aidé.
- Les technologies dont j'ai bénéficié me permettent d'avoir une vie normale, très active. Il ne se passe pas un jour sans que je pense à ce que Professeure Jolles-Haeberli m'a rendu.

MERCI !