

Instructions postopératoires

Arthroscopie

Le retour à la maison

- Enlevez votre pansement dans :

1 3 5 10 jours

prochain rendez-vous

- Enlevez les petits pansements blancs (Steri-Strips^{MC}) dans :

7 10 jours

- Gardez l'élastique beige (Tensor^{MC}) 24 heures par jour, et ce, jusqu'à ce que vous enleviez votre pansement. Par la suite, portez l'élastique beige le jour seulement durant une semaine.

- Mettez de la glace sur le site de la chirurgie au maximum 20 minutes par heure.
- Aucune douche n'est permise avant que vous enleviez le pansement.
- Aucun bain ou baignade n'est permis dans les dix jours suivant l'opération.

Les activités physiques

- Vous pouvez marcher ou monter des escaliers.
- Gardez la jambe soulevée, le plus souvent possible, durant les jours suivant l'opération.
- Ne conduisez pas votre véhicule dans la semaine qui suit la chirurgie ou jusqu'à ce que vous cessiez de prendre des médicaments contre la douleur.
- Aucun sport n'est permis jusqu'à votre prochain rendez-vous postopératoire.

Le contrôle de la douleur et la prévention de la constipation

- Prenez régulièrement les médicaments prescrits ou prenez du Tylenol^{MC} et de l'Advil^{MC}.
- Prenez du jus de pruneaux et/ou du Metamucil^{MC}.

Si cela n'est pas efficace, prenez une cuillère à soupe de lait de magnésie par jour, jusqu'à ce que vous alliez à la selle.

Communiquez avec votre médecin ou rendez-vous à l'Urgence le plus près si vous :

- avez des rougeurs, des chaleurs, des engourdissements ou des picotements;
- remarquez un durcissement (induration) ou des écoulements (autre que du sang) au niveau des incisions;

- avez de la fièvre ou des frissons;
- ressentez de la douleur ou de la chaleur au mollet;
- ressentez une intensification de la douleur; et/ou
- êtes soudainement essoufflé.

N.B. Il est normal pour les femmes d'avoir des menstruations irrégulières dans les semaines qui suivent l'anesthésie générale.

Prochain rendez-vous :

Date :

Heure :

Médecin :

Pour joindre la clinique d'orthopédie

1^{er} étage, aile C, pièce 175,

Tél. : 613-746-4621, poste 2747

Communiquez avec la clinique le lendemain de votre chirurgie pour prendre rendez-vous.

Un avis de 24 heures est nécessaire pour annuler un rendez-vous.

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

hospitalmontfort.com