

Chirurgie au pied, à la cheville, ou au tibia

Activités

- Vous devez restreindre vos activités pour les trois jours suivant votre chirurgie.
 - Évitez aussi toute activité physique intense, de soulever des objets lourds et de faire de l'exercice pour 7 à 10 jours après votre chirurgie.
- Gardez votre jambe surélevée, dans la mesure du possible, pour les 24 heures suivant votre chirurgie.
- Mettez de la glace pour 20 minutes, chaque heure, pendant 48 heures, et ensuite au besoin.
- Vous pouvez mettre ___ % de votre poids sur votre pied. C'est ___ lb, ou ___ kg.

Pansement

- Gardez le pansement sec et propre.
- Vous pouvez retirer le bandage élastique et le pansement 72 heures après votre chirurgie.
 - Si des petits pansements blancs (Steri-Strip) ont été appliqués sur l'incision, laissez-les en place. Vous pourrez les retirer 7 jours après votre chirurgie.

Douche

- Vous pouvez prendre une douche si un pansement à l'épreuve de l'eau a été appliqué sur la plaie.
 - Si ce n'est pas le cas, attendez d'avoir retiré le pansement (72 heures après votre chirurgie) pour prendre une douche.
 - Après votre douche, épongez la plaie (au lieu de frotter) avec une serviette.
- Ne faites pas tremper la plaie pour les 3 semaines suivant votre chirurgie. Évitez aussi tout bain, baignade (lac, piscine, bain tourbillon) et sauna.

Médicaments

- Vous pouvez prendre des médicaments comme de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Advil®) pour contrôler la douleur, au besoin.
- Les anti-inflammatoires sont généralement sans danger, à moins qu'ils ne soient contre-indiqués dans votre cas, ou si l'on tente de guérir (fusionner) vos os ensemble.
- Si d'autres médicaments vous ont été prescrits, prenez-les selon les directives de votre médecin.

Effets secondaires

- Il est normal de ressentir des démangeaisons pendant la guérison de la plaie.
- Il est normal de remarquer une contusion (un « bleu ») autour de la plaie.
- De légers saignements peuvent se produire. Il est normal de voir des taches de sang sur le pansement.

Consultez immédiatement votre médecin si :

- vous avez des saignements persistants au niveau de l'incision;
- vous avez de la douleur;
- vous avez de la fièvre.

Votre équipe de soins est disponible pour répondre à vos questions. N'hésitez pas à vous renseigner sur les détails de la procédure, sur votre état de santé, ou encore sur votre retour à la maison.