

Instructions postopératoires

Ligament croisé antérieur

Suivez les directives spécifiques de votre chirurgien si elles diffèrent des énoncés suivants

Le retour à la maison

Enlever le pansement 7 jours après la chirurgie:

1. Enlevez l'immobilisateur (Zimmer^{MC}).
2. Enlevez le sac de glace (Cryo-Cuff^{MC}).
3. Enlevez l'élastique beige (Tensor^{MC}).
4. Enlevez le pansement et jetez-le.
5. Conservez les petits pansements blancs (Steri-Strips^{MC}) sur les incisions pour au moins dix jours.
6. Remettez dans l'ordre l'élastique, le sac de glace et l'immobilisateur.

Autres instructions :

- Conservez l'immobilisateur en tout temps, et ce, pour une période de quatre à six semaines. Enlevez-la seulement pour prendre votre douche.
- Conservez le sac de glace en place pour une période de deux à trois semaines. Cela aidera à diminuer l'enflure et la douleur. Changez l'eau du sac au besoin.

- Le deuxième jour de votre retour à la maison, portez l'élastique beige le jour seulement.
- Vous pouvez prendre une douche 24 heures après la chirurgie, mais ne mettez aucun poids sur la jambe opérée.
- Aucun bain ou baignade n'est permis dans la semaine suivant l'opération.

Diète

- Vous pouvez reprendre votre diète normale dès le retour à la maison.
- Augmentez votre consommation de liquides et de fibres pour prévenir la constipation.

Les activités physiques

- Utilisez vos béquilles pour marcher. Vous pouvez mettre du poids sur la jambe opérée.

Après une semaine, vous pouvez cesser d'utiliser vos béquilles et utiliser l'attelle seulement.

- Gardez votre jambe soulevée le plus souvent possible.
- Ne conduisez pas votre véhicule dans les 24 heures qui suivent la chirurgie ou jusqu'à ce que vous cessiez de prendre des médicaments contre la douleur.

Si la jambe opérée est la jambe droite, ne conduisez pas jusqu'à ce que votre attelle soit enlevée par le chirurgien.

- Aucune activité physique n'est permise pour les six mois suivant la chirurgie.

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 ou du PEG 3350

(polyethylene glycol) comme Restoralax, Lax-a-day ou Clearlax jusqu'à ce que vous alliez à la selle.

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

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

Questions après votre chirurgie? Contactez la clinique d'orthopédie.

1^{er} étage, aile C, pièce 181

Tél. : 613-746-4621, poste 4304

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)

T 613.746.4621

hopitalmontfort.com

5100274 (25-08)