

# Instructions postopératoires

## Réparation du biceps

Suivez les directives spécifiques de votre chirurgien(ne) si elles diffèrent des énoncés suivants.

### Le retour à la maison

- Mettez de la glace sur le site de la chirurgie au maximum 20 minutes par heure.
- Une douche est permise. Vous devez garder votre plâtre sec et intact.
- Aucun bain ou baignade n'est permis avec un plâtre.
- Le plâtre sera retiré par le chirurgien à votre prochain rendez-vous.



### 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 lors de la prise des opioïdes

### Les activités physiques

- Ne conduisez pas votre véhicule avant votre prochain rendez-vous post-opératoire.
- Aucun mouvement du bras n'est permis sauf pour les exercices recommandés par votre physiothérapeute.
- Aucun sport n'est permis jusqu'à votre prochain rendez-vous postopératoire.
- Si une écharpe a été posée, portez l'écharpe pour les premières 48 heures, jusqu'à ce que les fonctions motrices et sensorielles soient de retour. Ensuite, cessez le port de l'écharpe.

### Le contrôle de la douleur et la prévention de la constipation

- Prenez régulièrement les médicaments prescrits ou prenez du Tylenol<sup>MC</sup> et de l'Advil<sup>MC</sup>.
- Prenez du jus de pruneaux et/ou du Metamucil<sup>MC</sup> si vous êtes constipé. 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, dans la mesure du possible, rendez-vous à l'Hôpital Montfort. Sinon, présentez-vous à l'Urgence la plus proche 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 douleur et chaleur aux mollets;
- avez de la fièvre ou des frissons;
- ressentez une intensification de la douleur;
- êtes soudainement essoufflé.

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

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

1er étage, aile C, pièce 181  
Tél. : 613-746-4621, poste 4304

### Prise de rendez-vous 2 à 3 semaines après votre chirurgie:

Tél. : 613-746-4621, poste 2730

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)  
T 613.746.4621 [hopitalmontfort.com](http://hopitalmontfort.com)

5100776 (25-09)