

Instructions postopératoires

Ligament croisé antérieur

Le retour à la maison

Pour enlever le pansement :

1. Enlevez l'attelle (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 au moins dix jours, les petits pansements blancs (Steri-Strips^{MC}) apposés sur les incisions.
6. Remettez dans l'ordre l'élastique, le sac de glace et l'attelle.

Autres instructions :

- Conservez l'attelle en tout temps, et ce, pour une période de quatre à six semaines. N'enlevez que 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.

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

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

Pour prévenir la constipation

- 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 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.

Prochain rendez-vous :

Date :

Heure :

Médecin :

