



# Prendre soin de soi après une chirurgie orthopédique



Afin de vous aider à récupérer après votre opération, voici quelques réponses aux questions que vous pourriez vous poser.

## Que dois-je savoir au sujet de mes plaies ?

- Les agrafes ou les points seront retirés éventuellement. L'infirmière vous donnera les indications à ce sujet.
- Des diachylons de rapprochements (Stéri-Strips) pourraient être en place. Ils tomberont d'eux-mêmes sans que vous n'ayez à les retirer.
- Si un pansement est en place :

\_\_\_\_\_

- Si un bandage élastique est en place :

\_\_\_\_\_

- Si une immobilisation est en place (attelle, orthèse, plâtre, etc.) :

\_\_\_\_\_

- Si un fixateur externe est en place (Hoffman, Ilizarov, etc.) :

\_\_\_\_\_

Il est normal de ressentir certains malaises au pourtour de la plaie (tiraillements, démangeaisons, perte de sensibilité, etc.). Ces malaises durent environ de 6 à 8 semaines après la chirurgie, parfois davantage.

## Qu'en est-il des soins d'hygiène ?

- Lavez vos mains après être allé à la salle de bain et avant les repas.

- Gardez la plaie et la peau autour de la plaie propres.
- Évitez de diriger le jet de la douche sur la plaie.
- N'immergez pas la plaie dans l'eau stagnante jusqu'à sa guérison complète.

## Quels signes ou symptômes dois-je surveiller ?

Si vous notez la présence d'un ou de plusieurs de ces signes, appelez le bureau du chirurgien, la clinique externe ou le département de chirurgie orthopédique de l'hôpital (voir numéros au verso) :

- Rougeur, enflure, chaleur de la plaie plus prononcée qu'à l'hôpital;
- Augmentation soudaine de l'écoulement de la plaie;
- Douleur accrue de la plaie ou de la région de la plaie;
- Température de plus de 38,5°C ou frissons;
- Changement observé au niveau du membre opéré ou recouvert d'un plâtre :
  - > Engourdissement ou fourmillements
  - > Augmentation de l'enflure
  - > Pâleur ou coloration bleutée (pieds, orteils, mains, doigts)
  - > Diminution de la chaleur et/ou de la mobilité
- Présence de rougeur, chaleur, enflure, ou augmentation de la douleur à un bras ou une jambe.



**Rendez-vous à l'urgence de l'hôpital si vous sentez que votre état de santé se détériore ou si vous présentez les signes suivants :**

- Essoufflement au repos, toux, incapacité à soutenir une conversation ou à tolérer la position couchée;
- Douleur soudaine au thorax ou au dos.

### De quels documents ai-je besoin pour ma consultation externe

Vous devez avoir en votre possession, au moment de votre rendez-vous :

1. Votre carte d'assurance maladie (vérifiez la date d'expiration);
2. Votre carte de l'hôpital où vous avez rendez-vous;
3. La liste de vos médicaments à jour.

### Quelle diète dois-je suivre ?

Suivez les recommandations du *Guide alimentaire Canadien* pour une alimentation variée et équilibrée. La diminution des activités physiques et la prise de certains médicaments peuvent occasionner de la constipation. Pour éviter ces désagréments :

- Buvez 7 à 8 verres d'eau par jour si vous n'avez pas de restriction de liquide;
- Faites de l'exercice selon votre tolérance et selon les restrictions que votre médecin vous a imposées;
- Mangez lentement et à des heures régulières;
- Mangez des aliments riches en fibres : fruits frais, légumes cuits ou crus, céréales ou pain à grains entiers, légumineuses (pois secs, lentilles, etc.) et ajoutez du son entier, des céréales à base de psyllium, des fruits secs à vos préparations culinaires.

### Quand pourrais-je reprendre mes activités?

Reprenez vos activités graduellement. Il est essentiel de faire vos exercices selon l'enseignement reçu pour :

- Conserver ou retrouver le tonus et la force musculaires;
- Accélérer la réadaptation;
- Favoriser la circulation sanguine;
- Éviter les complications (ankylose, raideur, faiblesse, œdème, phlébite, etc.).

Suivez le plan de réadaptation remis par votre médecin et évitez de rester assis ou debout sur une longue période de temps. Surélevez le membre aussitôt que vous êtes en position assise. Bougez les orteils et les doigts et faites des rotations des chevilles le plus souvent possible.

### Mise en charge :

Complète     Partielle     Aucune

Précisions : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Équipements :

Béquilles     Canne     Déambulateur

Marchette     Orthèse     Écharpe

Autre \_\_\_\_\_

### Conduite automobile

- Obtenez l'autorisation de votre chirurgien;
- Ne conduisez pas durant la prise d'analgésiques narcotiques;
- Avertissez votre compagnie d'assurances pour toute condition orthopédique qui nécessite une immobilisation (plâtre, collet cervical, fixateur, etc.).



### Pratique des sports

Demandez conseil à votre médecin à votre prochaine visite.

### Activités sexuelles

- Aucune restriction
- Selon l'avis du chirurgien

### Retour au travail

Demandez l'avis de votre chirurgien. Le retour au travail varie selon l'âge le type de chirurgie, le type d'emploi et le chirurgien.

### À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des inquiétudes concernant votre intervention chirurgicale après votre départ, veuillez contacter directement le bureau de votre chirurgien ou faire un suivi auprès de votre médecin de famille.

### Vous pouvez aussi trouver des réponses à vos questions à :

- La ligne Info-Santé : composez le 811
- Votre département de chirurgie :
  - Hôpital Fleury :  
514 384-2000, poste \_\_\_\_\_
  - Hôpital Jean-Talon :  
514 495-6767, poste \_\_\_\_\_
  - Hôpital du Sacré-Cœur-de-Montréal :  
514 338-2222, poste \_\_\_\_\_

Si vous sentez que votre état de santé se détériore, présentez-vous à l'urgence de l'hôpital.