



Prendre soin de soi après une chirurgie orthopédique



Vous avez un rôle important à jouer après votre opération. Voici les recommandations à respecter pour faciliter votre guérison et continuer le travail débuté avec l'équipe de soins.

Que dois-je savoir au sujet de mes plaies ?

Les agrafes ou les points seront retirés éventuellement. L'infirmière vous donnera les informations à ce sujet.

Des diachylons de rapprochements (Stéri-Strips) pourraient être en place. Ils vont tomber 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 (attelle, orthèse, plâtre) est en place :

- Si un fixateur externe est en place :

À noter : 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 plus longtemps.

Comment faire vos 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.
- La douche est permise, mais évitez de diriger le jet directement sur la plaie.
- Ne mettez pas votre plaie dans l'eau jusqu'à sa guérison complète (pas de piscine, spa, bain).
- Ne pas mouiller votre pansement (si pansement imperméable, ne pas diriger un jet d'eau direct).

Quels signes ou symptômes dois-je surveiller ?

En 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 à la fin du dépliant) :

- Rougeur, enflure, chaleur de la plaie plus prononcée qu'à l'hôpital.
- Augmentation soudaine de l'écoulement de la plaie.
- Douleur augmentée 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.

Si vous sentez que votre état de santé se détériore ou 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.

> Rendez-vous à l'urgence de l'hôpital

Quels documents dois-je apporter lors de mon rendez-vous en clinique externe ?

Vous devez avoir avec vous, 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.

Que dois-je faire pour éviter la constipation ?

Suivez les recommandations du Guide alimentaire Canadien (guide-alimentaire.canada.ca/fr/) 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 mentionnées.
- 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 ou des fruits secs à vos préparations culinaires.

Quand pourrais-je reprendre mes activités de tous les jours ?

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

- Conserver ou retrouver votre force musculaire.
- Accélérer la réadaptation.
- Favoriser une bonne circulation sanguine.
- Éviter les complications (raideur, faiblesse, enflure, caillot).
- Référez-vous à votre plan de réadaptation.
- 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

- Avant de conduire, obtenez l'autorisation de votre chirurgien (en général, ce sera environ 4 à 6 semaines après l'opération).
- Ne conduisez pas pendant que vous prenez des médicaments prescrits par votre chirurgien (analgésiques narcotiques).
- Avisez votre compagnie d'assurances si vous avez une condition orthopédique qui nécessite une immobilisation (plâtre, collet cervical, fixateur).

Pratique des sports

- Référez-vous à votre plan de réadaptation.

Retour au travail

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

Voyage

- Discutez avec votre médecin de famille ou votre chirurgien avant de planifier un voyage.
- Évitez les longs trajets d'avion pendant les 3 premiers mois.
- Avisez votre compagnie d'assurance si vous avez une prothèse.

Activités sexuelles

- Respectez les précautions associée à votre chirurgie
- Selon l'avis du chirurgien

Si j'ai une prothèse, qui dois-je informer ?

Dentiste et médecin de famille

Si vous êtes immunosupprimé, il est possible que vous deviez prendre des antibiotiques avant une intervention ou pour prévenir une infection.

Si vous avez une prothèse, avisez :

- Votre dentiste.
- Votre médecin avant de subir une intervention, une chirurgie ou un examen.
- Votre médecin de famille si vous développez une infection (urinaire, dentaire, gorge, autre).

Aéroport et détecteur de métal

- Il est possible que votre prothèse déclenche les détecteurs de métal. Aucun document n'est requis pour passer le point de contrôle à l'aéroport. Mentionnez au douanier que vous avez une prothèse.

À qui dois-je 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 le bureau de votre chirurgien ou votre médecin de famille.

Vous pouvez aussi communiquer avec :

- 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 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.