

Conseils postopératoires pour chirurgie de réparation ligamentaire de la cheville Bröstrom-Gould

Chirurgie réalisée :

- Réparation ligamentaire simple
- Réparation ligamentaire avec « Internal brace »
- Autre : _____

Ce document s'agit de conseils généraux. Veuillez suivre les recommandations spécifiques de votre orthopédiste, s'il y a lieu.

Soins postopératoires

- ✓ Conservez votre attelle/pansement propre et sec jusqu'au 1^{er} rendez-vous avec votre orthopédiste.
- ✓ Les points de suture seront retirés lors de votre visite de contrôle.
- ✓ Il sera possible de prendre votre douche deux jours après le retrait de l'attelle et des points de suture.
- ✓ Évitez les bains, spas, lacs ou rivières le temps que la plaie soit guérie.

Gestion de la douleur :

- ✓ Prenez la médication telle que prescrite par le médecin.
- ✓ Gardez votre jambe en position surélevée lorsque vous êtes assis ou couché.
- ✓ Appliquez de la glace pendant 10 minutes par heure au besoin.
 - Si attelle plâtrée en place : mettre la glace dans un sac en plastique, puis la déposer sur l'attelle.
 - Lorsque l'attelle est retirée : utiliser une serviette humide entre la glace et la peau.

Mise en charge (quand mettre du poids sur votre pied opéré) :

- ✓ 0-2 semaines : Ne pas mettre de poids sur votre cheville opérée
- ✓ 2 à 6 semaines : Vous pouvez mettre du poids sur votre pied selon tolérance **avec** la botte d'immobilisation (voir conseils pour l'utilisation de béquilles ci-bas).
- ✓ À partir de 6 semaines : Vous pouvez mettre du poids selon tolérance, sans la botte.

Conseils sur l'utilisation des béquilles à la marche :

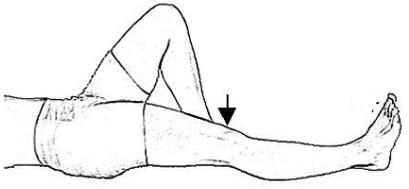
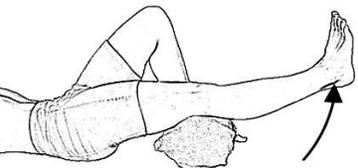
- Débutez avec 2 béquilles et mettez du poids sur la jambe opérée selon tolérance.
- Possibilité d'utiliser 1 seule béquille (ou une canne) selon tolérance.

Retour au sport complet :

- ✓ Attendre les instructions de votre orthopédiste et de votre physiothérapeute avant de recommencer le sport après votre chirurgie.

Exercices 0-2 semaines

- ✓ Limitez-vous aux exercices suggérés ici-bas et attendez les conseils de votre physiothérapeute avant de modifier ces exercices.
- ✓ Les exercices doivent être faits chaque jour.
- ✓ Les exercices ou la marche ne doivent pas provoquer de la douleur à la cheville qui perdure plus de 30 minutes après l'arrêt de l'activité. Appliquez de la glace au besoin.

<p>Flexion de hanche Couché sur le dos ou assis, pliez le genou vers le tronc puis contrôlez la descente. Répétez 15 fois.</p>	
<p>Extension de genou Assis ou couché sur le dos, contractez la cuisse en poussant le genou vers le matelas à votre maximum. Répétez 15 fois.</p> <p>*Vous pouvez également mettre un petit coussin sous votre genou pour l'écraser.</p>	
<p>Renforcement du quadriceps Couché sur le dos, avec les jambes allongées et un petit rouleau de serviette sous le talon, contractez la cuisse pour déplier le genou le plus possible. Maintenez 5 à 10sec et relâchez. Répétez 10 à 15 fois.</p>	
<p>Abduction de la hanche Couché sur le dos avec les jambes allongées, ouvrez une jambe sur le côté en gardant les orteils pointés vers le haut puis ramenez la jambe à la position de départ. Répétez 10 à 15 fois.</p>	<p>Image à venir</p>

Quand consulter :

Si vous présentez une augmentation subite et importante de douleur ou si vous faites de la fièvre, présentez-vous à l'urgence du centre hospitalier le plus près de chez vous.

Des questions ? Contactez le service de chirurgie orthopédique du CIUSSS de l'Estrie CHUS au 819-346-1110 poste 74233 ou contactez Info-Santé 811 pour tout autre question sur votre état de santé général.