

Programme d'exercices post-opératoire

Chirurgie complexe cheville/pied (Arthrodèse, reconstruction, ...)

Programme
2-3X/jour

Objectifs : Contrôler la douleur et l'enflure.

Médication : Prendre la médication tel que prescrite



 Couchez-vous sur le dos et **élevez la jambe à l'aide de 3-4 oreillers** pour que la jambe opérée ait une élévation de 45 à 60 °. Gardez la jambe élevée pour 1 heure.



- Pour la nuit, tentez de garder la jambe légèrement surélevée.
- **Aide technique :** Plâtre pour 2 semaines jusqu'au rendez-vous de suivi. Utilisez des béquilles ou un «knee walker» pour vous déplacer.
- **Aucun poids sur le pied** n'est permis sur la jambe opérée.



Complications :

- **Thrombophlébite :** Nouvelle douleur au mollet qui s'aggrave et devient de pire en pire
- **Infection :** Nouvelle douleur à la cheville ou au pied qui s'aggrave et devient de plus en plus douloureuse, fièvre

La douleur peut être très vive dans un plâtre lorsqu'il y a beaucoup d'enflure. Surélevez la jambe au moins 30 minutes. Si la douleur ne s'est toujours pas calmée, appelez à la clinique d'orthopédie de l'hôpital (450-359-5000 #2750) ou présentez-vous à l'urgence.



Contre-indications :

- **Aucune mise en charge** n'est permise sur la jambe opérée. Il est possible d'accoter le plâtre seulement lorsque vous êtes assis, sans mettre de poids dessus.
- **Ne pas mouiller** le plâtre.

Le suivi en orthopédie est prévu environ 2 semaines après l'opération.

1) Exercices circulatoires

- 1) Plier et étendez vos orteils

30 fois en 1 minute (ou plus) ; aux heures



2) Contrôle de l'enflure

- 1) Couchez-vous sur le dos avec un petit oreiller sous la tête ;
- 2) Placez 3 à 4 oreillers sous le mollet et le talon de façon à ce que votre jambe ait une élévation de 45 à 60°.



Durée : 1 heure, à toutes les deux heures.

3) Renforcement cuisse

Installez un rouleau de serviette sous le genou ;

- 1) Pousser le genou dans le rouleau (contracter la cuisse), décollez le talon pour étendre la jambe, ramenez les orteils vers vous.

5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes, 3 fois par jour



À débiter après 1 semaine :

4) SLR actif couché

1. Couché sur le dos, la jambe non opérée pliée et la jambe opérée allongée ;
2. Levez la jambe opérée à environ 30 cm du sol en gardant le genou bien tendu ;
3. Redescendez la jambe sur le matelas.



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.

5) Abduction de la hanche debout

1. Debout avec deux appuis sur une chaise ou un comptoir ;
2. Écartez la jambe de côté sans soulever le bassin ;
3. Revenez et répétez.
4. Il est important de ne pas mettre de poids sur la jambe opérée durant l'exercice.



5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.