

Conseils et programme d'exercices post-opératoire

Programme – 0-14 jours

Hallux valgus

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** : Portez une sandale orthopédique et **mettre le poids seulement sur talon**. Utilisez des béquilles, une canne ou une marchette pour vous déplacer au besoin.

**Complications** :

- **Thrombophlébite** : douleur importante et/ou enflure importante et/ou rougeur/chaleur au mollet, douleur importante à la palpation du mollet, fièvre
- **Infection** : Nouvelle douleur à la cheville ou au pied qui s'aggrave et devient de plus en plus douloureuse, fièvre, rougeur, chaleur.
- La douleur peut être très vive quand il y a beaucoup d'enflure. Élevez la jambe au moins 30 minutes. Si la douleur ne s'est pas calmée, appelez à la clinique d'orthopédie de l'hôpital (450-359-5000 #2750) ou présentez-vous à l'urgence.

**Contre-indications** :

- **NE PAS** marcher sans la sandale.
- **NE PAS** mouiller le pansement.

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

1) Exercices circulatoires

1. Tirez le pied légèrement vers vous ;
2. Pointez le pied légèrement vers le bas ;
3. Faites de petits cercles ;

* Faites ces mouvements sans douleur.



30 fois en 1 minute (ou plus) ; aux 2 à 3 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. Poussez le genou dans le rouleau (contractez 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

