**Recommandations après une injection de cortisone**

***Aujourd’hui et demain :***

* Limiter vos activités, vous pourrez les reprendre graduellement à compter de demain.
* Pas de bain, piscine ou spa pour 24 h, cependant les douches sont permises.
* Appliquer au besoin de la glace au site de l’injection pendant 10-15 minutes aux 2 heures. **NE PAS APPLIQUER DE CHALEUR.**

Il est normal que le site de l’intervention soit sensible pendant quelques heures. Au besoin prendre : vos médicaments déjà prescrits par votre médecin ou Tylenol régulier aux 4-6 heures.

***Les jours suivants :***

* L’effet anti-inflammatoire de la cortisone devrait se faire sentir après **3-5 jours.**

***Effets secondaires :***

* **Pour les femmes :** vos deux prochaines périodes menstruelles peuvent être modifiées au niveau de la date, durée et quantité.
* **Pour les gens avec hypertension :** votre pression artérielle peut être plus élevée pour une période de 2 semaines.
* **Pour les diabétiques :** surveillez votre glycémie jusqu’à ce qu’elle redevienne stable. La cortisone peut perturber votre glycémie.
* Il est possible d’observer des rougeurs et de la chaleur au visage (flushing). Ne vous inquiétez pas, il s’agit d’un effet secondaire qui disparaîtra environ 48h après l’infiltration.

***Important :***

Si vous observez une augmentation importante de vos symptômes accompagnée de rougeurs et de chaleur et/ou fièvre (38°C et +), appelez soit :

* Votre médecin :
* Si vous avez été vu à la Clinique d’orthopédie du Haut-Richelieu : 450-348-6966
* Si vous avez été vu à l’hôpital : 450-359-5000 poste 2162
* Une infirmière d’INFO-SANTÉ au 811 (24h/24, 7 jours sur 7)
* Présentez-vous à l’urgence