

## **TRAUMA : INSTRUCTIONS GÉNÉRALES POUR PATIENTS DU DR.GRONDIN (www.drgrondin.com)**

L'**incision** chirurgicale doit demeurer en tout temps **sèche et ce, pour 2 semaines** afin d'éviter les infections. Les plâtres également jusqu'à ce qu'ils soient enlevés, habituellement à 6-12 semaines.

**L'élévation du membre contribue à soulager la douleur, à réduire l'enflure et facilite la guérison.**

**Pour le membre supérieur**, on place donc un oreiller sous le coude de façon à élever le poignet un peu plus haut que le coude et les deux légèrement plus hauts que le cœur quand on est couché ou allongé comme lors du sommeil.

**Pour le membre inférieur**, il ne faut pas demeurer debout pour de longues périodes (>15 min) à la fois. En position assise, il faut élever la jambe sur une deuxième chaise. Durant le sommeil, on place la jambe sur un oreiller pour qu'elle soit plus haute que le cœur. On évite de mettre l'oreiller sous le genou car ceci garde le genou plié. Il devient alors difficile de le redresser le lendemain.

**La glace ou le sac que l'on peut mettre au congélateur aident beaucoup à soulager la douleur** et à diminuer l'enflure. Mettre le sac sur le pansement ou l'entourer d'un linge une fois le pansement enlevé afin d'éviter l'engelure (frostbite). Appliquer le sac au moins 3 fois par jour et ce, pendant 30 minutes.

**Des analgésiques** seront prescrits au congé au cas où glace, élévation du membre ou acétaminophène ne suffisent à enrayer la douleur. **Prenez-les seulement si vous avez de la douleur.**

**Les narcotiques** (ex. oxycodone/dilaudid) sont souvent utilisés semi régulièrement pour les premiers 1-4 jours. Après ceci, il peut être utile les prendre au coucher si l'inconfort vous empêche de dormir. Diminuer/cessez les narcotiques si vous avez trop de nausée/vomissement/somnolence ou êtes constipé plus que 2-3 jours.

Un **anti-inflammatoire** (ex. advil/naproxen/celebrex) est souvent prescrit pour 14 jours après l'opération. Cessez le si vous avez les selles noires ou rouges, vous vomissez un peu de sang ou vous vous sentez étourdi ou excessivement fatigué.

Diminuez à 1-2 cigarette par jour ou encore mieux **cessez de fumer complètement en post opératoire car la cigarette retarde grandement la guérison** et peut même la prévenir.

**Votre corps augmente son habilité de coaguler le sang pour une période de 2-4 semaines après une blessure/opération.** Pour certaines opérations, l'hyper coagulation est telle qu'elle nécessite la prise des anticoagulants. **Les vols/longs voyages** d'auto augmentent eux aussi la coagulation due à la pauvre quantité de mouvement durant ceux-ci et pour ceci **doivent être évité pendant cette période.**

**Ne jamais prendre un vol avec un plâtre circonférentiel** car la pression négative dans l'avion peut causer de l'enflure au niveau du membre qui, alors est coincé sous le plâtre. Sa circulation sanguine peut donc être compromise.

**Les implants** utilisés au cours de la chirurgie sont habituellement faits d'acier inoxydable et sont compétemment acceptés par le corps. Il n'a donc **aucun besoin des retirer après.** Dans de rares cas, un implant superficiel peut irriter le patient et alors peut être enlevé au cours d'une seconde opération au moins 6-12 mois plus tard.

**Pas de mise en charge** signifie que le poids de son corps sur la jambe (position debout) n'est pas permis. Par contre, le poids de la jambe elle-même reposant sur le sol est permis.