

-----À DONNER AU PATIENT-----

CHIRURGIE SOUS ANESTHÉSIE LOCALE AVEC LE DOCTEUR GRONDIN (www.drgrondin.com) (sauf ménisectomie)

Il est prudent d'avoir quelqu'un avec vous pour 24h après l'opération parce qu'avec les analgésiques vous êtes souvent trop somnolent pour être complètement autonome pendant les premières 24h.

La glace ou les sacs qu'on peut mettre au congélateur sont très efficaces pour enlever la douleur. Mettre le sac sur le site chirurgical enrobé d'un linge (ex. une serviette ou le pansement) pour éviter l'engelure (frostbite). Appliquer le sac au moins 3 fois par jour et ce, pendant 30 minutes.

Vous devez revoir votre médecin entre 2 et 21 jours (**514 890 8406**) après l'opération pour vous assurer que tout va bien. **Au CHUM, les retards de rendez-vous sont courants.** Présentez-vous à temps pour vous enregistrer. Une fois enregistré, **ne craignez pas de vous absenter 20-30 minutes afin d'aller manger ou payer le parc-o-mètre car vous ne perdrez pas votre place.** Au pire, vous perdez 20-30 minutes si on vous appelle pendant votre absence.

Tunnel carpien et doigt gâchette.

Vous pouvez bouger les doigts sans restrictions. Garder la main élevée le plus possible (plus haut que le coude). Ceci facilite la guérison et diminue la douleur. Garder le pansement complètement sec pour 7 jours. Les points sont fondants mais évitez de frotter l'incision pour 14 jours (la plaie sera alors assez fermée pour accepter un peu de frottement sans s'ouvrir). Si vous êtes capable de changer le pansement de façon stérile (ne pas toucher ni l'incision ni le centre du nouveau pansement (ex. un gros diachylon) vous pouvez le faire après 72h. Sinon attendez que le médecin le fasse au premier rendez-vous (vers le 7^e jour). Évitez de frotter fortement l'incision durant le premier mois.

Ménisectomie ou réparation de ménisque.

Voir chirurgie du genou

Épicondylite externe ou interne.

Gardez le pansement et la région complètement secs pour 14 jours. Les points sont fondants mais évitez de frotter l'incision pour 21 jours (la peau sera alors assez fermée pour accepter un peu de frottement sans s'ouvrir). Si vous êtes capable de changer le pansement de façon stérile (ne pas toucher ni l'incision ni le centre du nouveau pansement (ex. un grand diachylon)) vous pouvez le faire après 72h sinon attendez que le médecin le fasse au premier rendez-vous (vers le septième jour). Évitez de frotter fortement l'incision durant le premier mois. Il est permis et même conseillé de bouger le coude, poignet, et doigts sans restrictions. Évitez de transporter tout ce qui est plus lourd qu'une tasse de café pour 6 semaines. Évitez l'extension contre résistance du poignet et des doigts pour l'épicondylite externe et la flexion du poignet et des doigts et la pronation du poignet contre résistance pour l'épicondylite interne durant les six premières semaines.

Chirurgie pour enlever plaques et vis (cheville, coude, etc.)

Vous pouvez faire de la mise en charge mais évitez toute activité physique pour 6 semaines. Gardez la région complètement sèche pour 14 jours. Gardez la jambe élevée au moins 50% du temps pour 2 semaines si la chirurgie a été effectuée à la cheville ou à la jambe. Gardez le pansement jusqu'au premier rendez-vous. L'élévation et la glace aident à soulager la douleur.

Appelez le Centre d'Appels post opératoire 514 890 8083 ou Info-Santé (811) ou votre CLSC.

S'il y a une température plus élevée que 38 C pendant plus de 24 heures, une rougeur autour de la plaie chirurgicale (il est normal d'avoir toute la région colorée rose par la teinture antiseptique mais il n'est pas normal d'avoir une rougeur plus foncée et douloureuse autour de l'incision), s'il y a un écoulement persistant (plus que 24-48h) de la plaie, et s'il y a une douleur persistante que la médication et l'élévation ne soulagent pas.