

INSTRUCTIONS POUR LES PATIENTS DU TRAUMA AU MEMBRE INFÉRIEUR (www.drgrondin.com)

AROM=active range of motion=mouvement actif PROM=passive range of motion=mouvement passif. Tous les temps sont par rapport à la date de chirurgie et non la date de la blessure. MEC=mise en charge. Pas de MEC signifie aucun poids du corps sur la jambe mais le poids de la jambe même peut être posé sur le sol.

Ayez quelqu'un avec vous pour au moins 24h après l'opération parce qu'avec les analgésiques, vous êtes souvent trop somnolent pour être autonome pendant 24-48h.

Gardez votre pansement sec jusqu'à votre première visite de clinique/CLSC à 2-3 semaines. Gardez votre parti du corps opéré élevé souvent pendant les premières 2-6 semaines afin de diminuer l'œdème et la douleur et accélérer la guérison.

La glace ou le sac qu'on peut mettre dans le congélateur aident beaucoup à soulager la douleur et diminuer l'œdème. 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.

Vous devez revoir votre médecin 2-6 semaines 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.

Les instructions suivantes sont générales. Votre médecin les ajustera selon votre type de blessure.

FRACTURE DE HANCHE TRAITÉE AVEC PLAQUE

MEC permise. Les jeunes patients qui peuvent se déplacer avec aide en béquilles sont parfois sans MEC pour 6 semaines. Pas de restrictions de mouvement. 35 jours de prise d'anticoagulation nécessaire.

FRACTURE DE HANCHE TRAITÉE PAR PROTHÈSE

Même conseils qu'avec plaques mais les patients doivent éviter de fléchir la hanche >90 degrés, la rotation interne (avoir les rotules se faisant face), et de croiser les jambes pour 6 semaines afin d'éviter les luxations.

FRACTURE DE MI-FÉMUR ET FÉMUR DISTAL (la cuisse)

AROM/PROM de la hanche/genou sont permis. Pas de MEC pour 6-12 semaines. Anticoagulation pour 35 jours

FRACTURE DE ROTULE/DÉCHIRURE DE TENDON ROTULIEN/QUADRICEPS (genou)

Pas d'extension du genou active pour 6 semaines. Extension passive permise et flexion active jusqu'à 45 degrés permise. MEC permis avec le genou droit dans l'atèle de zimmer. Anticoagulation pour 1 mois.

FRACTURE DU TIBIA PROXIMAL OPÉRÉ (genou)

AROM/PROM du genou/cheville permis. L'atèle de zimmer pendant 2 semaines pour le confort seulement. Pas de MEC pour 8-12 semaines. Anticoagulation pour 14 jours.

FRACTURE MI-TIBIA ET TIBIA DISTAL (jambe)

Un atèle plâtre sur la jambe pour 2-3 semaines. AROM/PROM du genou permis. Élever la jambe et y mettre de la glace demeurent très importants ici. AROM/PROM de la cheville est permis une fois l'atèle enlevée. MEC à 8-12 semaines. Anticoagulation pour 2-3 semaines.

FRACTURE DE CHEVILLE OPÉRÉ SANS ATTEINTE SYNDESMOTIQUE

Atèle de plâtre pour 2-3 semaines. AROM/PROM du genou permis. Pas de MEC x 6 semaines. Zéro anticoagulants

FRACTURE DE CHEVILLE OPÉRÉ AVEC ATTEINTE SYNDESMOTIQUE

L'atèle opératoire est remplacé par un orthèse Aircast (ressemble à une botte de ski) à 2 semaines. L'Aircast est porté à temps pleins jusqu'à 6 semaines. On peut l'enlever (max 1h/jour) pour la douche, etc. Pas de MEC et pas d'AROM/PROM de la cheville pour 6 semaines. À 6 semaines MEC permis dans l'Aircast. On peut enlever l'Aircast quand on ne marche pas et pour faire le AROM/PROM de la cheville. On cesse l'Aircast à 3 mois.

RÉPARATION DU TENDON D'ACHILLES

Atèle de plâtre remplacé à 2 semaines pour Aircast avec 4 talonnettes de 1cm. MEC permise avec Aircast. Pas de flexion active de la cheville x 6 semaines. Flexion passive permise. Extension active jusqu'à 0 degré permise à 2 semaines, passé 0 degré à 6 semaines. Enlevez 1 talonnette chaque 2 semaines jusqu'à ce qu'il en reste qu'une puis remplacez l'Aircast par espadrille avec l'unique talonnette pour 1 mois de plus.

Appelez Info-santé (811) ou 514 890 8086 (Centre d'appel post op) ou votre CLSC si vous faites une température >38C passé le 3ième jour ou >38.3C, si la douleur n'est pas contrôlée par l'élévation du membre et les médicaments ou si vous avez une douleur constante dans le mollet (et non de temps à autre) qui persiste plus que 24 heures.