



Madame, Monsieur,

Vous venez de vous faire opérer de votre pied. Voici quelques consignes pour votre retour à domicile.

Le gonflement post-opératoire du pied est normal. Pour lutter contre ce gonflement

(source de douleur et de difficulté possible de cicatrisation), vous devez :

- Surélever régulièrement votre pied dans la journée
- Surélever les pieds de votre lit
- Ne pas prolonger la station debout au-delà de quinze minutes.
- Glacer régulièrement (un simple sachet de petits pois surgelés épousant bien la forme du pied sera efficace sinon vous pouvez acheter des attelles cryogéniques (IGLOO cheville)

■ **Pour lutter contre la douleur :**

- Prenez de façon systématique les anti-douleurs pendant les 3 premiers jours après l'opération même si vous avez l'impression de ne pas avoir de douleur afin de ne pas la laisser s'installer.

■ **Votre pansement :**

- **Vous ne devez pas mouiller le pansement.** Pour la douche, mettez votre pied dans un «sac poubelle» fermé hermétiquement ou acheter une housse spécifique en pharmacie (Donjoy par ex)
- **Vous ne devez pas toucher au pansement** qui est aussi un strapping des orteils (il évite dans la majorité des cas de mettre des broches qui ressortent des orteils). Ce pansement lutte contre l'œdème.
- Il peut être un peu taché sans que cela ne doive vous inquiéter
- Si ce pansement glisse ou se défait, ou en cas de problème, **vous devez appeler ma secrétaire au 05 63 68 34 60.**

■ **Autonomie :**

- Vous devez marcher (vous pouvez marcher plusieurs fois dans la journée) avec la chaussure orthopédique (pendant 3 semaines voire six semaines dans certains cas) comme vous l'a peut être expliqué le kinésithérapeute dans le service.
- Vous ne pouvez pas conduire tant que vous avez la chaussure orthopédique avec le pansement.

■ **Visite de contrôle :**

Pour votre consultation à 2 semaines environ, vous devez avoir fait une radio de contrôle avant et vous devez apporter les bandes cohésives (une ordonnance vous a été remise à votre sortie).

■ **Consignes de la visite pansement du 15ème jour**

Vous pourrez masser votre cicatrice avec une crème hydratante (type Cicalfate, Dexeryl) ainsi que l'ensemble de votre pied

Il faudra réaliser des exercices plusieurs fois par jour (drainage, travail articulaire...)

Il faudra également mettre une bande cohésive qui maintient le pied pendant 2 à 3 semaines ou faire réaliser orthoplastie ou semelle orthopédique

Bonne route....
Dr M. ANDRIEU