



Madame, Monsieur,  
Vous venez de vous faire opérer de l'hallux valgus. Voici quelques consignes pour votre retour à domicile.

### Pendant les 3 premières semaines

- 1• De retour à la maison, je dormirai les pieds de mon lit surélevé et je ne mouillerai pas mon pansement
- 2• Le jour, je me reposerai en surélevant mon pied la plupart du temps pendant au moins 15 jours (15 min maxi de marche par heure) et je prendrai les médicaments anti douleur de manière systématique au moins 72h
- 3• Durant les 3 premières semaines, je me déplacerai sans jamais oublier ma chaussure médicalisée post opératoire, sur de courte distance sans jamais atteindre la douleur. Je prendrai garde de ne pas marcher sur le bord latéral de mon pied.

### A la 3ème semaine

- 4• Je porterai une chaussure de confort ou de randonnée tenant bien mon talon avec une semelle assez rigide
- 5• Je commencerai des exercices de musculation plantaire en attrapant de préférence assis toute sorte d'objet avec les orteils (papier, crayon, foulard...)
- 6• Je placerai légèrement appuyé sous ma voute plantaire une balle de tennis avec laquelle je décrirai de petits cercles matin et soir pendant 5 semaines
- 7• Je ne monterai JAMAIS sur la pointe des pieds afin de ne pas enrayer ma récupération fonctionnelle
- 8• Je glacerai mon pied et réaliserai des massages drainant

### A la 6ème semaine

- 9• Je marcherai progressivement pied nu à domicile sur moquette ou tapis
- 10• Je ferai du vélo, j'irai à la piscine, je conduirai sans risque

**Bonne route....**  
**Dr M. ANDRIEU**