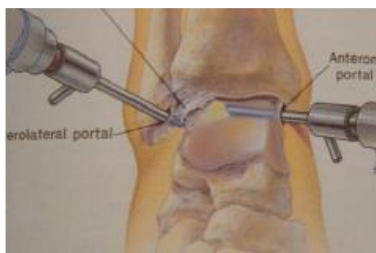


Les soins après une arthroscopie de la cheville



Vous avez subi ce jour une petite intervention au niveau du pied dans notre service.

Ci-après, nous détaillerons quelques éléments importants qui vous permettront de préparer votre sortie et votre revalidation dans les meilleures conditions.

DANS LE SERVICE

Après l'intervention et votre bref séjour en salle de réveil, vous resterez encore quelque temps dans le service.

- Ici, les paramètres généraux seront encore surveillés et le réveil progressif de vos jambes fera l'objet d'un suivi ; pour ce faire, votre mobilité et vos sensations seront contrôlées (en cas d'anesthésie locale ou épidurale).
- On vous demandera également si vous avez pu uriner.
- Selon les conseils de l'anesthésiste, on vous administrera des antidouleurs via la perfusion en place. Il peut arriver qu'ils ne soient pas suffisants. Dans ce cas, vous devez le signaler au personnel infirmier en vue d'adapter votre traitement.
- Un bandage compressif sera appliqué autour de votre cheville, éventuellement complété d'une poche de glace. Avant l'intervention, votre jambe aura été désinfectée au moyen d'un produit coloré, qui restera visible un certain temps. Vous devez conserver le bandage lors de votre sortie.
- Une fois que l'infirmier/ère a contrôlé le réveil complet de vos jambes, vous pourrez vous lever, avec son aide (si le chirurgien ne s'y est pas opposé). En fonction de la nature de l'intervention, vous pourrez -ou non- prendre appui sur le pied. Le lever n'est donc autorisé qu'avec une aide.
- Dans certains cas, vous aurez subi une anesthésie locale à action prolongée. De ce fait, vous pourrez ressentir une sensation d'endormissement dans le pied, qui peut parfois durer 72 heures.
- Vous ne pourrez quitter le service que si toutes les conditions suivantes sont remplies:
 - Vous avez reçu la lettre de sortie et les formulaires nécessaires.
 - Le médecin traitant vous a donné des informations au sujet de l'intervention et des suites (p. ex. marche avec béquilles ou non).
 - Vous vous sentez bien, vous avez uriné et vous pouvez vous lever sans aide.
 - Vous avez éventuellement reçu des antidouleurs pour la première nuit.
 - Vous avez reçu une injection pour prévenir les phlébites, si le médecin l'estime nécessaire.
 - Vous nous avez confirmé que vous ne serez pas seul(e) la première nuit, et que vous n'allez pas conduire votre voiture.

DE RETOUR CHEZ VOUS

Il est important d'avertir votre généraliste que vous êtes rentré(e). Ainsi, il pourra suivre votre convalescence et votre revalidation après l'intervention. Vous devrez donc le voir le lendemain de l'intervention et lui remettre la lettre de sortie. Dans certains cas, il contrôlera la plaie, évaluera votre état général et adaptera éventuellement les antidouleurs. Il pourra donc assurer le suivi ultérieur et vous remettra les éventuelles prescriptions nécessaires.

- La plupart du temps, vous pourrez reprendre vos médicaments habituels.
- Si nécessaire, vous devrez appliquer, sur le pied ou la cheville, un « cold-pack » (glace) placé sur un essuie.
- Le repos et la surélévation du membre sont importants les premiers jours, afin d'éviter un gonflement trop important.
- Le bandage compressif doit rester en place 24 heures. Par après, votre généraliste ou un infirmier/ère appliquera un pansement simple. Celui-ci pourra rester en place plusieurs jours.
- Avant votre sortie, le chirurgien vous aura dit si vous pouvez marcher ou non, mais le plus souvent, vous devrez vous déplacer avec des béquilles pendant environ cinq jours.
- Dans certains cas, un plâtre est nécessaire, et les points suivants sont importants:
 - En cas de coloration bleue et de gonflement des orteils, qui persistent si le membre est surélevé, vous devez contacter votre généraliste.
 - Si le plâtre serre ou s'est brisé, vous devez contacter le service.
- Dans certains cas, le médecin vous prescrira des médicaments (antidouleurs, piqûres contre les phlébites).
- La douleur peut être soulagée au moyen de paracétamol 500 mg, à une dose allant jusqu'à deux comprimés quatre fois par jour.

Votre généraliste vous suivra au cours des premières semaines. Vous pouvez toujours le contacter en cas de problèmes. Si nécessaire, il pourra prendre contact avec le chirurgien. Le plus souvent, une consultation de contrôle chez le chirurgien est prévue au bout de quelques semaines, en fonction de la nature de l'intervention. À ce moment, on vous enlèvera les broches éventuelles.

Les éléments suivants doivent être signalés au médecin, s'ils se produisent:

- Fièvre
- Douleurs croissantes et gonflement, rougeur autour des broches, au niveau des orteils
- Douleur et tension dans le mollet

En cas de problème: contactez votre médecin généraliste ou le service d'orthopédie au
057 35 73 70.