

# Conduite à tenir après chirurgie de l'avant-pied ( Hors arthrodèse du GO ) pendant les 3 mois post-opératoires

## 1. Consignes générales

- 1) En cas de problème contacter mon secrétariat: 04 76 54 40 79 ou votre médecin traitant
- 2) Bien faire les exercices d'auto-rééducation comme ils vous ont été montrés pendant votre hospitalisation (cf fiches spécifiques)
- 3) Dormir les pieds surélevés.
- 4) Pas de conduite automobile le 1er mois post-opératoire
- 5) Selon la prescription du Dr Tourné, débiter la rééducation avec le kinésithérapeute après cicatrisation des plaies opératoires.
- 6) Glacer le pied
- 7) Un œdème peut persister 3 à 4 mois sans être pour autant anormal !

## 2. Consignes chronologiques

Dès le premier jour, pensez aux manoeuvres d'auto-rééducation :

- [Vidéo auto rééducation de l'orteil](#)



Consulter la fiche techniques d'étirements du muscle du mollet

### 1) J0 à J+15

- a. Le pansement est refait avant votre sortie de la clinique et des radios réalisées. Un dossier de sortie est remis ainsi que les papiers administratifs
- b. Port de bandes Biflex pendant la durée des anticoagulants. Les bandes Biflex luttent contre l'œdème post-opératoire et participent à la prévention de la phlébite.
- c. Ne pas mouiller ou changer le pansement.
- d. Glacer le pied
- e. Ne jamais se lever ou marcher sans les chaussures adaptées
- f. La douche est possible en utilisant des protections étanches sur le pansement.

### 2) J+15 Consultation avec le Dr Tourné à la clinique des Alpes

- a. pour réfection du pansement
- b. apprentissage du pansement
- c. renseignements divers et explication à nouveau des consignes

### 3) J+15 à J+30

- a. Si pansement refait par le patient
  - o Douchage : savon neutre ou gras, pas de Bétadine sur les cicatrices!
  - o Massez les cicatrices et l'ensemble du pied avec une pommade grasse: huile d'amande douce, huile d'Argan ou autre pommade nutritive et hydratante.
  - o Glacer le pied
- b. Si pansement non refait par le patient
  - o Ne pas mouiller ou changer le pansement.
  - o Ne jamais se lever ou marcher sans les chaussures adaptées
  - o La douche est possible en utilisant des protections étanches sur le pansement.
  - o Glacer le pied

### 4) J+ 30 Consultation possible avec le Dr Tourné à la Clinique des Alpes

- o Réfection pansement
- o Apprentissage du pansement
- o Glacer le pied

5) J+30 à J+ 60

- a. Douchage : savon neutre ou gras, pas de Bétadine sur les cicatrices!
- b. Massez les cicatrices et l'ensemble du pied avec une pommade grasse: huile d' amande douce, huile d'Argan ou autre pommade nutritive et hydratante.
- c. Chaussures type Jogging après les chaussures post-opératoires (semelles épaisses, chaussures larges et confortables, tenant bien le talon.
- d. Conduite automobile possible

6) A partir de J+60

- a. Chaussage classique
- b. Poursuivre soins de votre pied (locaux, rééducation...)
- c. Consultation au cabinet avec le Dr Tourné :
  - o Evaluation clinique
  - o Evaluation radiologique
- d. Reprise sportive telle marche, vélo sur route.. ;

7) A partir de J+90

Reprise sportive possible telle course, tennis...