

Fracture de cheville

Conseils opératoires



Introduction

Vous ou votre proche devez subir une chirurgie pour une cheville. Vous trouverez dans ce carnet des explications sur votre chirurgie ainsi que des conseils postopératoires spécifiques pour votre retour à la maison. La chirurgie peut être faite en chirurgie d'un jour à un maximum de 72 heures d'hospitalisation si vous devez avoir des antibiotiques intraveineux.

Aide-mémoire pour votre préparation

Ma chirurgie est le _____ à _____

Me présenter au blob B 2e étage en chirurgie d'un jour

Cessez

_____, _____ jours avant la chirurgie

_____, _____ jours avant la chirurgie

_____, _____ jours avant la chirurgie

Préparation à l'opération

La veille de l'opération

- À jeun à partir de minuit la veille, aucune nourriture. Vous pouvez seulement prendre des liquides clairs jusqu'à 6h le matin. (eau/jus de pomme/thé ou café sans lait ni crème ni sucre/ boisson électrolytiques de type Gatorade^{MD})
- Cessez le tabac, produit de vapotage, alcool ou drogues 12 heures avant la chirurgie.

Plaie et pansement

- Habituellement, vous repartirez avec une attelle plâtrée ou un bandage compressif, et ce jusqu'à votre prochain rendez-vous en orthopédie (10 à 14 jours).

Conseils d'usage pour l'attelle plâtrée

- Le plâtre provoque une certaine chaleur en séchant, mais celle-ci disparaît progressivement et ne doit pas vous inquiéter.
- Le plâtre prend 24 à 72 heures à sécher. Durant ce temps, vous devez protéger votre appareil contre les coups et éviter d'y mettre votre poids.
- Gardez votre plâtre sec en tout temps. Ne pas employer un sac en plastique pour protéger votre plâtre de marche contre la pluie et la neige.
- Un plâtre ne rétrécit pas après son application. L'enflure du membre peut le rendre trop serré. Dans ce cas, le plâtre devrait être fenestré (coupé) ou remplacé.
- Veuillez retourner à l'urgence ou contacter la clinique externe d'orthopédie si vous notez :
 - √ Que votre plâtre semble trop serré au lieu d'être confortable
 - √ Que vos orteils sont très froides, pâles ou bleuies
 - √ Que vous perdez toute sensation en touchant vos orteils
- Il est normal de ressentir une douleur à l'endroit de la fracture, un analgésique devrait rapidement vous soulager.
- Faites bouger fréquemment vos orteils pour éviter l'enflure.
- Vous devez toujours élever le membre opéré plus haut que le niveau de votre cœur lorsque vous êtes couché.

Retour à la maison

Voici les principaux signes et symptômes à surveiller

- Augmentation de la douleur ou spasmes dans le membre opéré
- Perte de sensation et de mouvement de votre membre opéré
- Présence de rougeur ou de chaleur de votre membre opéré
- Incapacité de maintenir votre membre opéré dans une position neutre
- Saignement inhabituel ou excessif
- **Fièvre** pendant plus de 24 heures (plus de 38,5 °C ou 131 °F).

Hygiène

Les premiers jours suivants votre opération, vous devez vous laver à la débarbouillette.

- Douche permise, garder l'attelle ou le bandage hors de la douche, **NE PAS MOILLER** l'attelle ou le bandage.



Le matin de l'opération

- Prenez une douche (si possible) tentez de bien vous laver, brossez vos dents et lavez vos cheveux.
- **Si vous prenez de la médication, prendre ABSOLU-
MENT les suivants**
 - Médicaments pour le Parkinson
 - Les anticonvulsivants
 - Les opioïdes longue action
 - Certains médicaments pour la pression (beta Bloquant et bloqueur de canaux calciques)
 - ISMN (isosorbide mononitrate)
 - Timbre de fentanyl
- **Médicament à NE PAS PRENDRE**
 - Insuline sous-cutané
 - Médicaments pour le diabète
 - Diurétiques et antihypertenseurs avec diurétiques
 - Les médicaments pour la pression (IECA, ARA et IDR)
 - Anticoagulants oraux
 - Héparine et héparine à faible poids moléculaire
 - Produits naturels : ail, ginseng, ginko bilboa, thé vert
- **VALIDER avec votre pharmacien votre médication avec cette liste ci-dessus**
- Ce que vous devez apporter :
 - Carte d'assurance maladie
 - Vos médicaments dans leurs contenants d'origine
 - Paire de soulier, pantoufle, robe de chambre
 - Effets personnels de toilette

Fracture de la cheville

La cheville peut se fracturer à plusieurs niveaux; soit au niveau des malléoles, du tibia ou du péroné. L'opération consiste donc à effectuer une réduction ouverte et une fixation rigide assurant une mobilisation précoce de la cheville.



ATTENTION

Si les jours avant la date de votre opération, votre état de santé est modifié soit par:

- mal de gorge
- Symptômes grippaux
- Fièvre
- Tout autre malaise
- Possibilité de grossesse ou test de grossesse positif
- Changement dans votre médication
- Impossibilité de vous présenter le jour prévu de votre chirurgie

Communiquez avec la programmation opératoire au 22152 ou 22154 de 7h30 à 15h30 ou au poste 32214 (si votre chirurgie est prévue le lendemain)

Après votre opération

Vous aurez une attelle plâtrée ou un bandage compressif au membre opéré qui sera surélevé à l'aide d'oreillers. Il est primordiale de **maintenir votre pied plus élevé que le niveau de votre cœur** lorsque vous êtes couché pour éviter l'enflure, donc diminuer la douleur.

Douleur

- Il est normal de ressentir de la douleur à la suite de votre opération, la douleur peut varier d'une personne à une autre, cependant c'est en général très souffrant le premier 48 à 72 heures.
- Vous aurez une prescription d'antidouleur, prenez les. Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tyléno^{MD}) de manière régulière pour quelques jours en combinaison avec un anti-inflammatoire (Naprosyn^{MD} ou Célébrex^{MD}) et un narcotique (Statex^{MD} ou Dilaudid^{MD})
- Lorsque vous prenez des narcotiques (antidouleurs) vous ne devez pas conduire, ni prendre d'alcool. Ces médicaments causent de la somnolence.

Mobilisation

- Votre premier lever sera fait en chirurgie d'un jour accompagné soit par une infirmière ou un membre de l'équipe de physiothérapie.
- **Selon les directives de votre chirurgien vous pourrez ou non mettre du poids sur votre jambe opérée. Les directives vous seront données après l'opération.** Vous pourrez vous aider à vous mobiliser à l'aide de béquilles ou d'une marchette fixe (location à la pharmacie disponible).