

Chirurgie du pied

Cure d'hallux Valgus



Bientôt, vous ou un des vôtres subirez une intervention chirurgicale pour une **cure d'hallux valgus en chirurgie d'un jour**. Vous trouverez dans ce carnet des explications sur cette chirurgie ainsi que des conseils postopératoires spécifiques pour **le retour à la maison, qui se fera le jour-même**.

Qu'est-ce qu'un hallux valgus?

L'hallux est le nom latin du gros orteil et le valgus définit le déplacement vers le côté externe du pied. Un hallux valgus est une déviation de l'os du gros orteil vers l'extérieur, accompagné d'une inflammation souvent douloureuse (communément appelé oignon), due à une compression de la chaussure (pointue ou étroite).

Qu'est-ce que la cure d'hallux valgus?

La chirurgie a pour but de traiter l'hallux valgus lorsque la gêne ou la douleur devient trop importante au port de chaussures et à la marche. Le chirurgien effectue une réduction de l'angle des orteils en corrigeant son alignement.

Rendez-vous de suivi

- 1 à 2 semaines après l'opération
- 4 semaines après l'opération (retrait de la broche)
- 3 mois après l'opération (évaluation du retour au travail)
- 9 mois après l'opération (au besoin selon avis du médecin)

Évaluation du retour au travail

- Si vous avez un emploi en position assise, en moyenne 6 à 8 semaines après l'opération.
- Si vous devez vous lever ou travaillez physiquement, le retour se fera environ 3 mois après l'opération.

Rendez-vous de 4 semaines

- La broche métallique sera retirée.
- Cela peut générer beaucoup d'anxiété pour vous. Le retrait est très rapide (moins de 3 secondes), habituellement sans douleur surtout si vous avez mis du poids sur votre pieds (la broche a eu le temps de se desserrer).
- Un pansement sera en place après le retrait de la broche, **retirez le dans 48 heures**. Vous pourrez vous doucher normalement par après.
- Il est **TRÈS IMPORTANT** de commencer les **exercices d'amplitude de mouvement** 48 heures après le retrait de la broche.
- Exercices à faire **ABSOLUMENT durant 8 semaines, 30 fois par orteil et ce 3 fois par jour**. Vous devez pincer votre 1er orteil avec vos doigts et plier de haut en bas pour reprendre le mouvement le plus tôt possible (voir schéma ci-dessous). Ces exercices doivent être fait après le retrait de la broche.
- L'élargissement du 1er orteil peut prendre jusqu'à une semaine pour qu'il revienne à une position plus normale. Vous pouvez alors commencer à porter une chaussure normale, plus large (chaussure de sport plus large).
- Le gonflement du pied prend généralement jusqu'à 3 mois pour diminuer de manière significative, mais peut être présent jusqu'à 6 mois après la chirurgie.

SIGNES ET SYMPTÔMES DE COMPLICATION À SURVEILLER :

Après votre retour à la maison, il est possible que certains symptômes apparaissent laissant entrevoir la possibilité d'une complication. En voici la description :

- Douleur aiguë dans la région opérée **qui augmente** et/ou qui est **non soulagée** par la prise régulière d'analgésiques.
- Rougeur et/ou chaleur **qui progresse(nt)** au niveau des plaies accompagnées d'enflure au pourtour de celles-ci.
- Écoulement jaune ou vert accompagné d'une mauvaise odeur ou saignement continu au niveau des plaies.
- Frisson et/ou fièvre persistante pendant **plus de 24 heures** (38,5°C ou 101°F et plus) non soulagée par la prise d'acétylaminophène (Tyléno^{MD} ou Atasol^{MD}). **Prenez votre température au moins une fois par jour la première semaine après la chirurgie.**
- Enflure marquée qui s'accompagne de douleur, rougeur et chaleur au niveau d'une jambe.

Si apparition d'un ou plusieurs symptômes :

- Appelez Info-Santé du CLSC de votre quartier en signalant le 811.
OU
- Communiquez avec votre chirurgien au service ambulatoire de chirurgie à l'hôpital ou avec votre médecin traitant.
OU
- Présentez-vous à l'urgence après avoir validé la pertinence de la visite avec le service d'Info-Santé.

CONTRÔLE DE LA DOULEUR

La douleur au site de l'opération est normale pendant une (1) semaine suivant l'intervention. Votre chirurgien vous prescrira des analgésiques afin de soulager vos douleurs. Prenez-les régulièrement les 48 premières heures après l'opération. Évitez d'attendre trop longtemps avant de prendre vos analgésiques. Plus vite vous serez soulagé, plus vite vous reprendrez vos activités et plus agréable sera votre convalescence. Des comprimés d'acétaminophène (Tyléno^{MD} ou Atasol^{MD}) peuvent être suffisants pour soulager une douleur légère. Évitez de prendre tout médicament qui contient de l'acide acétylsalicylique (Aspirine^{MD}) pour vous soulager. Cela augmenterait le risque de saignement.

Conseils postopératoires immédiat

- Le ou les pieds doivent être **surélevés** durant les 48 premières heures.
- La mise en charge est autorisée telle que tolérée sur le ou les pieds opérés avec la ou les **sandales installées** le jour de l'opération.
- L'utilisation de béquilles n'est pas obligatoire, utilisez-les uniquement pour l'équilibre et le confort dans les premières semaines.
- **Ne pas toucher au pansement**, ni le mouiller jusqu'à votre prochain RDV 1 à 2 semaines après la chirurgie.
- Il y aura une broche métallique dépassant du premier orteil et votre orteil sera également positionné avec un grand espace entre le 1er et le 2e orteil, c'est normal.
- Vous pouvez prendre un bain, sans mouiller le/les pieds.
- Prenez vos médicaments prescrits contre la douleur ; acétaminophène (Tyléno^{MD}), un anti-inflammatoire (Naprosyn^{MD} ou Célébrex^{MD}) et un narcotique (Statex^{MD} ou Dilaudid^{MD}). Les premiers 48 heures sont les pires pour la douleur, elle s'atténuera pas la suite.
- La broche métallique restera en place durant 4 semaines.

Signes d'infection, soyez à l'affût

- Lors de votre congé ou de votre 1er rendez-vous, **vous recevrez une prescription d'antibiotique. NE PAS LES PRENDRE.** Ils sont prescrits seulement si vous faites de l'infection autour de la broche.
- **Les signes d'infection de la broche sont ; douleur et rougeur accompagnées d'un gonflement, d'une augmentation de l'écoulement ou d'un suintement d'un liquide jaunâtre qui devient plus épais.**
- S'il y a présence de ces signes, débutez l'antibiotique, vous n'avez pas besoin de vous présenter à l'urgence.
- La douleur, rougeur et le suintement devraient s'améliorer dans les 24 à 48 heures. S'il n'y a pas d'amélioration, présentez-vous à l'urgence.

Dès votre premier rendez-vous

- Suite à votre premier changement de pansement, vous pourrez marcher sur vos pieds avec les sandales adaptées.
- Mettre votre poids sur l'ensemble de votre pieds afin d'exercer une pression sur la/les zones opérées (cela va aider à guérir l'os).
- **Nettoyez autour de la broche métallique tous les jours** avec un coton-tige en utilisant du savon et de l'eau.