

Quand consulter?

Douleur subite et persistante ou non soulagée par la médication

- Fièvre
- Rougeur ou écoulement au niveau de la plaie
- Faiblesse persistante qui vous empêche de reprendre vos activités de la vie quotidienne

S'il y a présence d'un de ces symptômes, il faut en aviser les personnes suivantes dans les plus brefs délais.



Coordonnées

Lundi au vendredi entre 8h et 16h

Julie Joncas, infirmière

514 345-4931 poste 4097



Ou les soirs et fins de semaine

Les infirmières de l'unité de chirurgie

514 345-4931 poste 4855

Réalisé par

Francine Niding, *assistante-infirmière-chef, unité de chirurgie-trauma*

Collaboration

Mélanie Guilbeault, *cadre conseil en sciences infirmières*

Isabelle Langevin, *conseillère en sciences infirmières*

Julie Joncas, *infirmière coordonatrice clinique orthopédie scoliose*

Julie Lacasse, *secrétariat Programme Chirurgie-Trauma*

Graphisme

Norman Hogue, *Communications et affaires publiques*

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-1045 / GRM 30006186 (août 2012)



Ce feuillet se veut un complément à l'information que vous avez reçue en prévision de votre retour à la maison.

Durant les premières semaines, de l'aide sera nécessaire pour certaines activités de la vie quotidienne. Pour reprendre des forces et diminuer la douleur, il faut y aller à son rythme et prendre des périodes de repos.

Soulagement de la douleur

Il est normal d'avoir encore des douleurs au retour à la maison et ce, pour quelques semaines. La douleur sera contrôlée avec la médication et devrait diminuer au fil des jours.

Après la chirurgie, un anesthésiste et une infirmière (équipe SAPO) ont pris en charge le soulagement de la douleur. Cette même équipe poursuit son rôle au congé et vous remettra :

- une prescription des médicaments
- un plan de sevrage des médicaments
- ses coordonnées

N'hésitez pas à les contacter



Hygiène et soins de la plaie

- Lors du départ de l'hôpital, le pansement dorsal est retiré et la plaie est laissée à l'air avec des Steri-strips^{MD} (diachylons de rapprochement) bien en place. 
- Les Steri-strips^{MD} qui décollent progressivement doivent être coupés aux extrémités et remplacés lorsqu'ils tombent et ce, jusqu'au prochain rendez-vous avec l'orthopédiste.
- La douche est permise dès le retour à la maison, soit une semaine après la chirurgie. Il est recommandé d'installer une chaise dans la douche, afin de prévenir les chutes et diminuer la douleur. De l'aide peut être nécessaire.
- Il est souhaitable d'attendre la guérison complète de la plaie, c'est-à-dire quelques semaines, avant d'immerger la plaie dans l'eau (ex. : bain, baignade, spas, etc.).
- Les lotions, les poudres et les parfums sont contre-indiqués jusqu'à la visite chez l'orthopédiste.
- Pour favoriser une guérison optimale de la plaie, il est conseillé d'appliquer une protection solaire (écran total) aux 2 heures, de porter des vêtements pâles et d'éviter l'exposition au soleil pendant l'année suivant la chirurgie.

Alimentation

La constipation est souvent présente après une chirurgie et peut être reliée à la prise de médicaments pour soulager la douleur. Il est donc important de boire beaucoup d'eau, d'avoir une alimentation équilibrée et de reprendre graduellement les activités physiques.

Au retour à la maison :

- Favoriser les aliments riches en fer : légumes verts, viandes rouges, légumineuses, etc. 
- Favoriser les aliments riches en fibres : céréales, fruits, légumes, etc. 
- Boire beaucoup d'eau (au moins 8 verres/jour).
- Prendre plusieurs petits repas pour faciliter la digestion. 

Retour aux activités

Le retour aux activités quotidiennes et sportives est souhaité le plus tôt possible. Par ailleurs, la reprise des activités doit se faire de façon progressive, selon la capacité et la tolérance à la douleur.

Activités suggérées :

- la marche, 2 à 3 fois/jour en augmentant progressivement la durée.
** Attention! Prudence dans les escaliers!*
** L'hiver, la marche peut se faire dans les centres commerciaux afin d'éviter les risques de chute.*
- la baignade en piscine pourra être reprise après la première visite avec l'orthopédiste
- les spas sont permis après 3 mois.

Vous devriez avoir en main la liste des restrictions physiques post-opératoires (remise lors de votre investigation préopératoire). Il est important de vous y référer.

Retour à l'école/au travail

À l'école

Pour le prochain mois, ou jusqu'à votre prochain rendez-vous avec l'orthopédiste, il est recommandé de poursuivre l'année scolaire à domicile, afin d'éviter la fatigue, la douleur et l'inconfort, et de diminuer les déplacements et les risques de chute. Vous devriez avoir reçu une prescription pour le congé scolaire lors de votre visite préopératoire. 

Un sac d'école sur roulettes est recommandé pour les premiers mois. Si vous avez besoin d'un deuxième exemplaire des manuels scolaires, il est possible d'obtenir une prescription lors de votre prochaine visite chez l'orthopédiste.

Au travail

L'orthopédiste déterminera la durée de la convalescence selon votre type de travail.