

Ligamentoplastie de la cheville type Blanchet

LES KINÉSITHÉRAPEUTES
DU CABINET DE KINÉSITHÉRAPIE
ET DE BALNÉOTHÉRAPIE DU PARC

STÉPHANE CHAPELLE
CHRISTOPHE ETCHETTO
JEAN-BAPTISTE PATARD
XAVIER THURY

FICHE CONSEIL POSTOPERATOIRE

Voici quelques conseils pratiques après votre intervention

- Surélever le membre inférieur le plus possible, c'est-à-dire la nuit impérativement (coussin sous le matelas au pied du lit) et la journée en favorisant des temps de repos. Eviter de rester trop longtemps jambes pendantes la première semaine. (évite l'œdème)
- La marche: appui modéré d'emblée, puis de plus en plus marqué avec abandon progressif des cannes anglaises. Le sevrage des cannes anglaises peut se faire dès la 3ème semaine pour retrouver un appui complet, en fonction de la douleur et du ressenti.
- Garder votre botte jour et nuit pendant 5 semaines, y compris pour la toilette, puis l'enlever la 6ème semaine la nuit pour la garder que le jour. Penser à bien bouger les orteils dans la botte.
- Vous pouvez, au repos, ouvrir la botte et mettre de la glace (20 à 30 mn, 4 à 5x/j).
- Avant de refermer votre botte, assurez-vous que votre talon soit bien en contact de la semelle de manière à préserver une bonne position de votre cheville, nécessaire à la cicatrisation ligamentaire.
- Limiter les déplacements, au strict nécessaire, à votre domicile les 15 premiers jours.
- Ne pas conduire.
- Les escaliers peuvent se pratiquer dès votre retour à domicile. Mettre d'abord les cannes sur la marche inférieure puis le pied opéré pour descendre, et enfin le pied non opéré. Pour la montée, monter le pied sain sur la marche supérieure puis faire suivre les cannes et le pied opéré sur cette même marche.
- Un entretien musculaire au niveau de votre muscle de la cuisse peut être réalisé en « écrivant l'alphabet en majuscule » avec le talon de la botte fermée **genou tendu**.
- A partir de la 3ème semaine, vous pouvez effectuer des mouvements de poussée douce et progressive contre la semelle de la botte maintenue 6" et repos 6" répétée 10x, 3x/j puis de la même façon en tirant la pointe de pied vers vous contre la protection antérieure de la botte.

Votre chirurgien et l'équipe des kinésithérapeutes restent à votre entière disposition pour tout renseignement complémentaire.

NOUS VOUS SOUHAITONS UN EXCELLENT RÉTABLISSEMENT

Nous vous rappelons qu'il est important de bien prendre régulièrement votre traitement antalgique pour ne pas que la douleur s'installe.