

Chirurgie de la Main

Recommandations Post-Opératoires

Afin d'optimiser votre guérison, nous vous recommandons de suivre les consignes suivantes.

Enflure

Suite à une chirurgie de la main, l'enflure des tissus est normale pour une période d'environ 2 à 4 semaines. Bien contrôler cette enflure permet d'accélérer la guérison et aidera à diminuer votre douleur post-opératoire. Voici deux suggestions pour vous aider à diminuer l'enflure de votre main :

1-Élévation du membre

Gardez votre main au-dessus du niveau du cœur, même lorsque vous êtes debout. En position couchée ou assise, posez votre main sur 1-2 oreillers. Gardez la main surélevée de 3 à 7 jours post chirurgie. Le fait de garder votre main bien élevée accélèrera votre convalescence. Surélever la main favorise le drainage du liquide de la main vers le reste du corps afin d'être éliminé. Une main enflée sera plus douloureuse et l'enflure continue pourrait causer de l'ankylose qui risquerait de nuire à votre réadaptation et au retour à vos activités quotidiennes.

2-Glace (pour les chirurgies de durée de plus d'une heure)

Les compresses glacées peuvent être appliquées directement sur votre pansement post-opératoire (en faisant attention de ne pas mouiller le pansement) afin de contrôler l'enflure au niveau du site opératoire. Lorsque éveillé(e), appliquez le froid pendant 15 minutes (maximum) par heure pour les trois premiers jours après l'opération. L'application de compresses froides (ou chaudes) après le troisième jour post-opératoire n'apporte aucun bénéfice additionnel et peut nuire à votre guérison.

Protection du Pansement

Le pansement original devra être laissé en place jusqu'au premier rendez-vous après la chirurgie, à moins d'indication contraire. Pour les chirurgies impliquant les doigts à gâchette, le tunnel carpien et les kystes synoviaux, le pansement peut être enlevé entre le 2^e le 4^e jour suivant la chirurgie (si vous vous sentez à l'aise, sinon le pansement sera enlevé lors de votre prochain rendez-vous).

Ne mouillez pas votre pansement: il doit être gardé au sec. Vous pouvez prendre une douche ou un bain en plaçant votre main et le pansement dans un sac étanche qui sera attaché au poignet avec un élastique.

SI ON VOUS A CONSEILLÉ DE LE FAIRE: vous pouvez retirer votre pansement, prendre votre douche normalement et appliquer de l'onguent polysporin sur la plaie par la suite.

Activités

Si votre bandage n'implique pas les doigts de la main, vous pouvez les bouger **5 FOIS TOUTES LES HEURES pendant que vous êtes éveillé**. Ce LÉGER mouvement sans effort peut réduire l'ankylose et le gonflement qui pourraient avoir lieu après votre intervention. Aussi, à moins d'avoir un plâtre, ou à moins d'avis au contraire, vous pourrez vous servir de votre main pour manger, pour vous habiller, et pour faire des tâches légères (poids de < 1 livre). Si au cours de ces activités légères, vous éprouvez de la douleur, les activités devront être réduites ou supprimées jusqu'à votre prochain rendez-vous avec votre chirurgien.

Hand Exercises

If your fingers have been left free in your postoperative dressing the following exercises can be helpful.



Médication

Il se peut que votre médecin vous ait prescrit des médicaments à prendre après votre chirurgie. La plupart du temps, il s'agit de médicaments contre la douleur (narcotiques) et /ou des antibiotiques. Veuillez les prendre tels que prescrit. Votre pharmacien sera en mesure de vous donner les informations nécessaires concernant le potentiel d'interaction avec vos médicaments habituels. Les médicaments contre la douleur peuvent parfois provoquer comme effets secondaires des nausées, de la constipation et des démangeaisons.

N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT À BASE DE CANNABIS, LES INTERACTIONS AVEC VOTRE MÉDICATION POURRAIENT ÊTRE DANGEREUSES POUR VOTRE SANTE

Diète (pour les anesthésies générales)

Débutez votre diète post-opératoire avec des liquides clairs et une alimentation légère. Ensuite, poursuivez avec une alimentation normale selon votre tolérance. Il n'est pas inhabituel que votre système prenne jusqu'à 24 hres pour revenir à une digestion normale.

Communiquez avec votre médecin

En principe, les rendez-vous de suivi post-opératoire ont lieu entre 7 et 14 jours après l'intervention. Parfois une intervention peut demander un suivi plus tôt, et si tel était votre cas, votre chirurgien vous en informera.

Conduire une voiture

Les analgésiques pourraient affecter votre capacité à conduire
Vous ne devez pas conduire de véhicule à moteur, utiliser des machines dangereuses et / ou prendre une décision importante jusqu'à 24 heures après l'utilisation de stupéfiants

Pour prévenir la constipation

- Prendre 1 verre d'eau tiède sur un estomac vide le lendemain de la chirurgie
- Boire 6-8 verres d'eau par jour, manger à des heures régulières, faire un exercice judicieux
- Augmenter votre consommation de fibres (fruits frais, légumes cuits, pain à grains entiers, etc.)

Si ce n'est pas efficace

- Essayer 1 verre d'eau chaude avec 1 verre de jus de pruneau le matin à jeun
- Consulter votre pharmacien qui pourrait vous suggérer un autre produit

**De la part de toute l'équipe d' ICS Montréal,
nous vous souhaitons une belle convalescence !**

Nous apprécions la confiance que vous avez mise en nous.
Soyez assuré(e) que nous déploierons tous les efforts possibles afin
que vous puissiez obtenir le meilleur des résultats.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.
Courriel : dldurandmd@aol.com



www.danieldurand.ca

Daniel L. Durand, M.D., F.R.C.S.(C), F.A.C.S.
PLASTIC AND AESTHETIC SURGERY
Member
AMERICAN SOCIETY OF
PLASTIC AND RECONSTRUCTIVE
SURGEONS, INC.

Institut de chirurgie spécialisée de Montréal

6100, avenue du Boisé, suite 112

Montréal, Québec H3S 2W1

(514) 737-6100