

## Consignes et recommandations post-opératoires

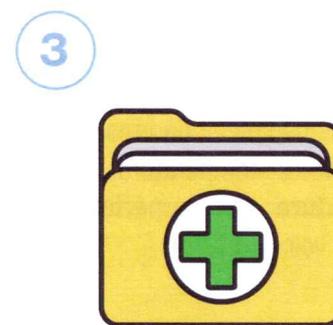
Vous avez subi une opération du pied. Il est hautement recommandé de :



**Dormir le pied surélevé** sur un ou 2 oreillers toutes les nuits jusqu'à la prochaine consultation.



**Ne pas passer toute la journée le pied vers le bas**, surélever au moins à 3 reprises le pied pendant au moins une heure chaque fois.



**Apporter tout votre dossier à chaque consultation** : Radios, Scanners, IRM, Echographie, Etude d'empreinte, examens de sang – biologique ;



**Eviter de mouiller votre pansement** lors des douches et /ou des bains en mettant le pied opéré hors de l'eau ou enveloppé dans un sac ou sachet étanche et / ou imperméable à l'eau.



**Porter votre chaussure post opératoire** à chaque déplacement.



**Faites des exercices de mobilisation de la cheville et des orteils plusieurs fois/jour.**

① Ramener le pied et les orteils vers la jambe puis serrer et contracter très fort les muscles pendant 10 secondes.

② Relâcher au repos et compter jusqu'à 10 ensuite faite l'inverse vers la plante du pied. Contracter très fort les muscles et compter jusqu'à 10.

## Dr. Richard BORGHI

Chirurgie du pied et de la cheville  
Membre du Collège Français des Chirurgiens Orthopédistes  
Chirurgie Orthopédique et Traumatologique

7



Si vous avez très chaud et si vous transpirer anormalement, prenez votre température. **Si la température est supérieure à 38.5 °C**, voir n° 11.

8



Prendre les médicaments contre la douleur (antalgiques) **les premiers jours** aux doses prescrites dans l'ordonnance qui vous a été donnée et ceci **même en l'absence de douleurs**.

9



**Si vous avez très mal** prendre un cachet marqué sur l'ordonnance : **1 cp au besoin**.

10



**Si la douleur est très forte** et si elle vous empêche de marcher et/ou de dormir la nuit, voir n° 11.

11

Si vous avez l'un de ces signes :

- douleur très forte et/ou
  - fièvre importante,
- > appeler votre médecin traitant  
> ou vous pouvez appeler le Dr BORGHI :



Chirurgie du Pied et de la Cheville  
Docteur Richard Borgi - Polyclinique Auxerre  
Chirurgie Orthopédique

03 86 94 51 71

Ligne directe : 03 86 94 51 81 (merc/jeudi/vend)

[secretmed.aux@gmail.com](mailto:secretmed.aux@gmail.com)

89 1701088 / RPPS : 10003930947

