

SOINS à partir de la 4^{ème} semaine, après ablation ou résorption des fils

Durée
des soins :

2 x
par jour

30 à 45
minutes

pendant
1 mois



Tamponner 2 fois/jours avec une compresse (vers midi et le soir) pendant 2 jours (ou jusqu'à la chute des « croûtes ») les cicatrices avec Bétadine jaune (ou à défaut si allergie à l'iode, avec Ibitane ou Chlorhexidine).



Laisser sécher 10 minutes



À partir du 3^{ème} jour

Tremper votre pied dans une bassine d'eau froide du robinet pendant 5 à 10 minutes en y ajoutant des glaçons.



Faire mousser du savon dans vos mains et **masser le pied de la racine des orteils jusqu'au cou de pied avec la pulpe des pouces**, de plus en plus profond, sans craindre d'avoir mal, le pied étant endolori avec le froid.



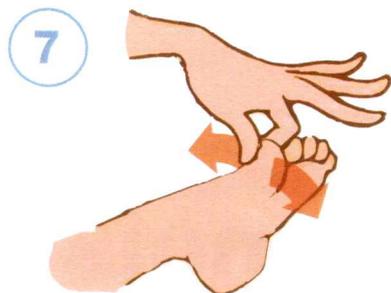
Puis **mobiliser latéralement** les tendons du dos du pied, et la racine des orteils.



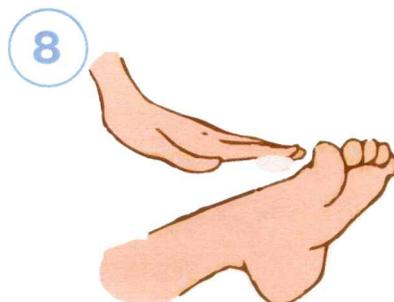
Sécher en tamponnant sans frotter.

Dr. Richard BORGI

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



Attraper les orteils un à un, entre deux doigts et **mobilisez-les** chaque jour d'avantage vers la plante, puis vers la cheville (cela peut faire « un peu » mal, ne pas craindre la douleur et faire des mouvements de plus en plus amples tous les jours).



Appliquer la pommade AINS prescrite.

9



Laisser sécher 15 minutes au moins.

Entre les séances :

MARCHER au moins **2 h**
avec la chaussure
de convalescence prescrite

3x/jrs pendant **1 h**
SURÉLEVER LA JAMBE
entre les séances de marche et
appliquer une **POCHETTE RÉFRIGÉRANTE**
pendant au moins une demi heure

