

Dr. Richard BORGI

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

## SOINS à partir de la 4<sup>ème</sup> semaine, après ablation ou résorption des fils

Durée  
des soins :

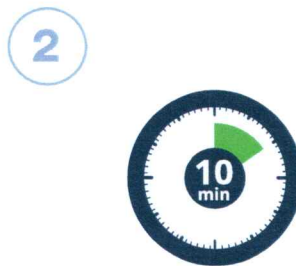
2 x  
par jour

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<sup>ème</sup> 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.



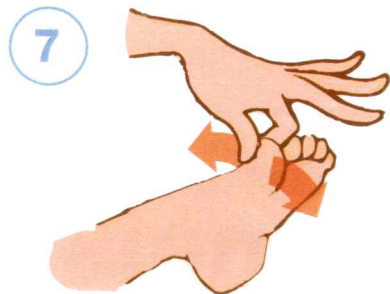
Puis **mobiliser latéralement** les tendons du dos du pied, et la racine des orteils.



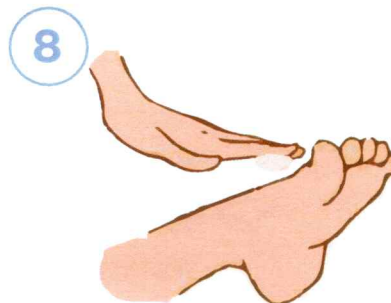
**Sécher** en tamponnant sans frotter.

## 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

