

Le port de charges lourdes ou les activités intenses doivent être évitées jusqu'à ce que votre médecin l'autorise, généralement 3 semaines après l'opération.

Des séances de kinésithérapie peuvent vous être prescrites en fonction de l'évolution après la chirurgie.

Ne pas jeter sur la voie publique - Juin 2023.

EpiCURA
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



Éditeur responsable : François Burhin - Rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

Recommandations post op chirurgie de la main

EpiCURA
mon hôpital

Les soins des plaies

- Après la chirurgie, un pansement volumineux sera placé sur votre main et votre poignet. Votre pansement doit rester propre et sec. Le pansement peut être retiré 1 à 2 jours après la chirurgie et la main légèrement nettoyée à l'eau et au savon.

L'incision ne doit pas être trempée dans l'eau, comme dans une baignoire, ou frottée vigoureusement pour la nettoyer.

Vous pouvez sécher l'incision en la tapotant légèrement avec une serviette propre et sèche.

Un nouveau pansement propre doit ensuite être appliqué sur l'incision.

Les pansements doivent être changés quotidiennement et au besoin pour tout saignement ou drainage.

- L'incision doit être inspectée tous les 2 jours et tout drainage anormal ou saignement excessif doit être signalé immédiatement à notre service.
- Vos sutures (si nécessaire) seront retirées lors de votre visite à la clinique, généralement 10 jours après la chirurgie. Il peut y avoir une fissure superficielle ou une séparation au niveau de la ligne d'incision, ce qui est normal. Les couches superficielles de la peau palmaire calleuse peuvent donner ce genre d'aspect quelques semaines après l'opération.
- Les cicatrices doivent être massées dès le 15^{ème} post opératoire par des mouvements circulaires et de pétrissages avec une crème post opératoire ou une simple crème hydratante.

Douleur et gonflement : conseils pour diminuer l'œdème et l'inconfort

Un gonflement léger à modéré est attendu après la chirurgie.

Votre main doit être élevée au-dessus du niveau de votre cœur le plus possible pendant les 72 premières heures ce qui diminuera l'œdème et l'inconfort.

Une anesthésie loco-régionale a été réalisée, ce qui peut provoquer un engourdissement des doigts et peut durer des heures jusqu'à une journée complète.

L'inconfort peut revenir à mesure que l'anesthésie se dissipe.

Dès que la douleur se fait sentir, veuillez prendre le médicament comme indiqué et ne pas dépasser la dose recommandée.

Certains médicaments prescrits comme le Tradonal peuvent provoquer des nausées et vomissements chez un faible pourcentage de la population. Veuillez à ne plus en prendre si cela se produit.

De la glace peut être appliquée sur la zone chirurgicale pour soulager la douleur. Évitez tout contact direct avec la peau. Au lieu de cela, enveloppez un sac de glace dans un essuie avant de le placer sur la main. Nous recommandons généralement de glacer si nécessaire 20 minutes toutes les heures pendant les 48 premières heures.

Conduite

Pour conduire, vous ne devez plus prendre de Tradonal (les dafalgan et ibuprofène sont autorisés). De plus, vous devez vous sentir fort et alerte, et capable de saisir le volant à deux mains.

Exercices/Activité

Il est important de commencer les exercices après la chirurgie pour éviter la raideur des doigts. Les exercices doivent commencer le jour de la chirurgie et être effectués tout au long de la journée. Ils sont particulièrement importants pendant les 4 premières semaines qui suivent la chirurgie.

Faites les exercices 3 à 4 fois par jour, pour 5 à 10 répétitions chacun, pendant 3 à 4 semaines après la chirurgie.

Les exercices comprennent l'ouverture et la fermeture de la main, des exercices de glissement des tendons (voir ci-dessous) et des exercices avec les doigts (isolez le bout du doigt affecté et pliez et redressez le bout).



1. Commencez avec vos doigts tendus, pliez vos grosses phalanges autant que possible, en gardant le reste de vos doigts tendus.



2. Commencez avec vos doigts tendus, puis pliez le bout de vos doigts, en gardant les grosses articulations droites, formant un crochet.



3. Essayez de serrer le poing.



4. Avec votre pouce, touchez chaque bout de doigt. Ensuite, tendez la main vers la base de votre petit doigt, en pliant les deux articulations du pouce aussi loin que possible.



5. Pliez votre poignet vers l'avant et vers l'arrière.



6. En gardant votre coude fermement sur le côté, tournez la paume de votre main vers le plafond et vers le sol.

7. Posez votre main à plat sur une table. Tournez votre main vers votre pouce aussi loin que possible, puis tournez-vous vers votre petit doigt.

Répétez chacun des exercices 5 à 10 fois, 4 fois par jour.