



NEWSLETTER N° 05 :

Optimiser la récupération post-opératoire d'une chirurgie de l'hallux valgus

1/ Se faire opérer avec une technique mini invasive, moins agressive sur les tissus qu'une chirurgie classique (open)

2/ Respecter le canevas de reprise de la marche donné par le chirurgien:

- 1ère semaine: marche limitée au domicile
- 2ème semaine: sortie du domicile autorisée – 2 à 3 heures de marche par jour en limitant à 15-20 minutes chaque déplacement = il faut "fractionner " sa marche
- 3ème semaine: le patient s'autogère en fonction de son ressenti.

3/ Le port de chaussures post-opératoires doit se faire à minima c'est-à-dire pendant 1 semaine. En effet, ces chaussures sont " protectrices" et "rassurantes" pour le patient (pare-choc, semelle rigide et épaisse, parois renforcées de la chaussure) mais elles empêchent tout déroulement du pas (la semelle est rigide) et donc toute mobilisation des orteils.

Dans la mesure du possible, il faut inciter le patient à les abandonner au bout d' 1 semaine pour passer à des chaussures souples (type basket) favorisant le déroulement du pas et donc la récupération du pied.

4/ Le surélévement du pied doit être systématique en positions assise et allongée dans les 3 semaines suivant l'intervention afin de limiter l'oedème du pied opéré; à plus forte raison si le (la) patient (e) a une insuffisance veineuse connue.

5/ Le piétinement et la position debout statique sont à proscrire dans les 3 semaines suivant l'intervention.

6/ Il est raisonnable, surtout en cas d'insuffisance veineuse associée, de proposer au patient (e) des séances de drainage lymphatique (débutées après l'ablation des fils). Ces séances seront aussi l'occasion de faire des exercices de mobilisation des orteils qui ont aussi un effet drainant mais surtout concourent à accélérer la récupération de la souplesse des orteils (indispensable pour le déroulé du pas).

7/ Pendant les 3 à 4 premières semaines post-opératoires, il est conseillé de porter des chaussures confortables et souples évitant toute compression du pied (phénomène de garrot provoquant le gonflement du pied).



Eddy Becquet