

Guide de préparation Chirurgie pour la fracture de la cheville



Ce guide vous aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer.

Apportez ce guide le jour de votre chirurgie.

www.educationdespatientscusm.ca

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

PRET SURE

Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM
MUHC Surgery Recovery Program

Ce guide a été conçu par le groupe du Parcours de rétablissement chirurgical (PRÊT) du CUSM.

Nous remercions l'équipe de l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

© Droit d'auteur 20 novembre 2020. Centre universitaire de santé McGill. Ce document est protégé par les droits d'auteur. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca.



IMPORTANT

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.



Ce document est disponible sur le site de l'Office d'éducation des patients du CUSM www.educationdespatientscusm.ca

* Précision : Dans le contexte des soins infirmiers, le féminin est utilisé pour désigner l'ensemble des infirmières et des infirmiers et dans le seul but d'alléger le texte. Pour les autres professionnels, le masculin est utilisé pour alléger le texte, et ce, sans préjudice pour la forme féminine.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

PRET SURE

Parcours de rétablissement chirurgical du CUSM
MUHC Surgery Recovery Program

Table des matières

Introduction

Qu'est-ce que le cheminement clinique ?	4
Qu'est-ce qu'une cheville ?	5
Qu'est-ce qu'une fracture de la cheville ?	6
Qu'est-ce qu'une réparation d'une fracture de la cheville ?	6

Avant votre chirurgie

Se préparer pour votre chirurgie	7
Quoi apporter à l'hôpital	12
Appel téléphonique du personnel orthopédique	13
Diète	13
Hygiène	14

Jour de la chirurgie

À l'hôpital	15
-------------	----

Après votre chirurgie

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)	19
Contrôle de la douleur	20
Retour à la maison	21

À la maison

Contrôle de la douleur	22
Pansement/plâtre	24
Activités	25
Diète	26
Téléphonez à votre chirurgien si...	27
Rendez-vous de suivi	28

Ressources

Sites Internet utiles	29
Informations sur le stationnement	31

Qu'est-ce que le cheminement clinique ?

Lorsque vous êtes admis à l'hôpital pour une chirurgie de fracture à la cheville, vous suivez un programme de guérison rapide appelé **cheminement clinique**. L'objectif de ce programme est de vous aider à récupérer rapidement et en toute sécurité. Toute l'équipe de soins de santé a collaboré à la mise en place de ce plan.

Ce guide vous :

- Aidera à comprendre votre chirurgie et à vous y préparer ;
- Expliquera ce que vous pouvez faire pour aller mieux et plus vite ;
- Donnera des informations pour votre retour à la maison.

Des études ont démontré que votre guérison sera plus rapide si vous suivez les recommandations décrites dans ce guide. Vous y trouverez des instructions sur votre diète, l'activité physique et la gestion de la douleur. Ces recommandations vous aideront à vous rétablir plus vite.

Apportez ce guide le jour de votre chirurgie. Utilisez-le durant votre séjour à l'hôpital. Le personnel de l'hôpital pourra le consulter avec vous durant votre convalescence et avant votre départ de l'hôpital.

Avoir une chirurgie peut être stressant pour les patients et leur famille. Heureusement, nous sommes là pour vous aider et vous soutenir tout au long de votre hospitalisation.

Si vous avez des questions concernant vos soins, n'hésitez pas à nous les poser.

Votre équipe de chirurgie du CUSM



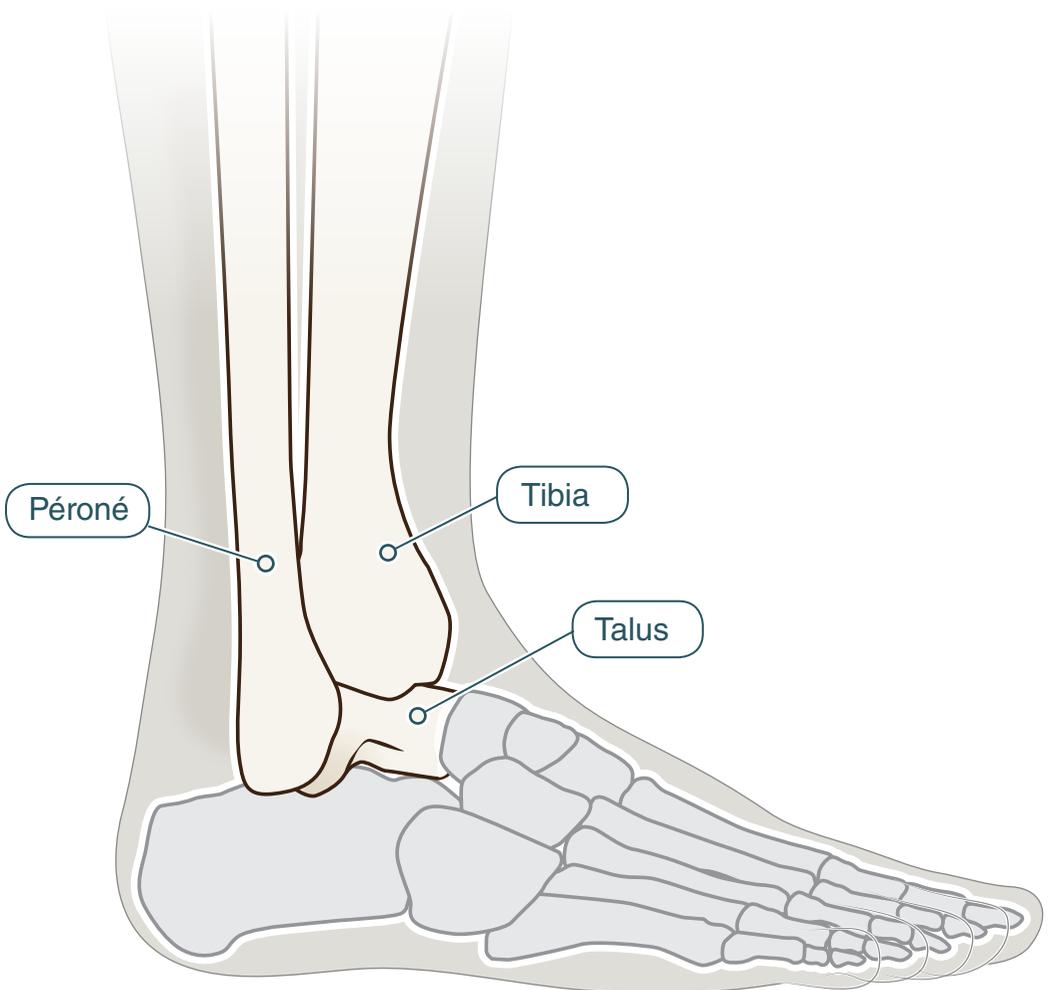
Si vous avez de la difficulté à communiquer en français ou en anglais, venez accompagné à vos rendez-vous et durant votre hospitalisation d'une personne qui pourra traduire pour vous.

Qu'est-ce qu'une cheville ?

La cheville est ce qui relie votre pied à votre jambe. Votre cheville a de nombreux os.

Les 3 os principaux sont les suivants :

- **Le tibia**, aussi appelé l'os de la partie basse de la jambe ;
- **Le péroné**, le petit os de la partie inférieure de la jambe ;
- **Le talus**, un petit os situé entre l'os du talon, le tibia et le péroné.



Qu'est-ce qu'une fracture de la cheville ?

Une fracture signifie que l'os est cassé. Un ou plusieurs os de votre cheville (tibia, péroné, talus) peuvent être cassés. Nous le verrons sur vos radiographies.

Qu'est-ce qu'une réparation d'une fracture de la cheville ?

Si votre cheville est cassée, vous devrez peut-être vous faire opérer pour la réparer. Votre chirurgien vous dira si vous avez besoin d'une chirurgie.

Vous pourriez avoir besoin d'une chirurgie si :

- vos os ont bougé et ne sont pas alignés
- vos nerfs sont endommagés
- vos vaisseaux sanguins sont endommagés
- vos ligaments sont endommagés (les ligaments sont comme des cordes qui relient les os entre eux)

Votre chirurgien tiendra également compte de votre âge, de votre niveau d'activité et de votre état de santé pour décider si la chirurgie vous convient.

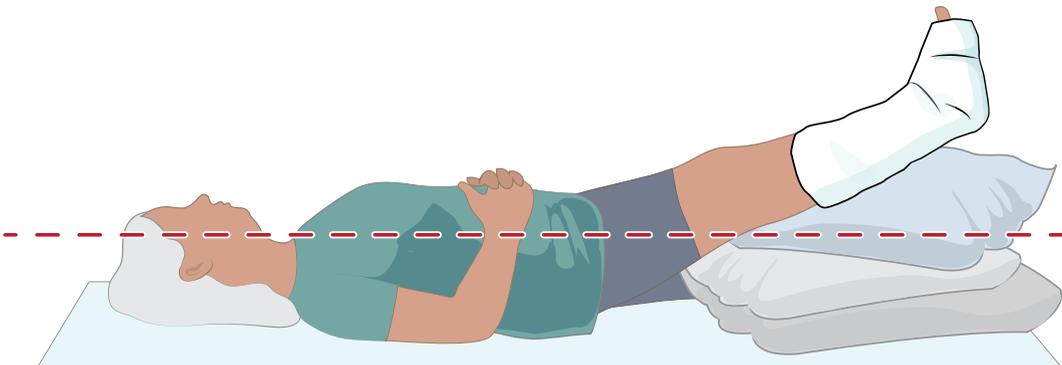
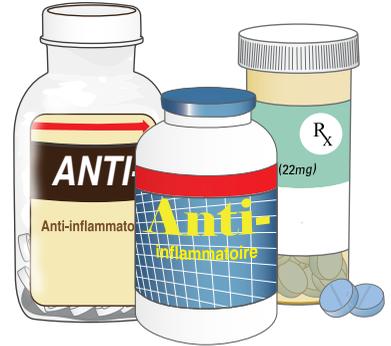
Si votre cheville est cassée et que votre peau est déchirée profondément (fracture ouverte), vous pourriez avoir besoin d'une chirurgie d'urgence.

Selon la façon dont votre cheville est cassée, votre chirurgien pourrait utiliser des vis, une plaque et des vis, ou des fils en métal pour la réparer.

Se préparer pour votre chirurgie

Reposer votre cheville et utiliser des analgésiques et de la glace pour soulager la douleur et l'enflure

- Vous avez maintenant une prescription pour vous aider à contrôler votre douleur. Vous avez également des médicaments contre la nausée.
- Prenez le Tylenol et les pilules anti-inflammatoires. Suivez les instructions. N'ajoutez le médicament antidouleur le plus puissant que si le Tylenol et l'anti-inflammatoire ne contrôlent pas votre douleur. (Le médicament antidouleur le plus puissant est un narcotique appelé aussi opioïde).
- Continuez à prendre le Tylenol et l'anti-inflammatoire. Prendre régulièrement ces médicaments pourrait réduire votre besoin de prendre des narcotiques.
- Les narcotiques peuvent vous faire vomir ou vous donner des maux d'estomac (nausées). Prenez le médicament contre la nausée si vous avez envie de vomir.
- Mettez votre jambe sur des oreillers pour aider à réduire l'enflure de votre cheville. Votre jambe doit être plus haute que le niveau de votre cœur.



Se préparer pour votre chirurgie

Reposer votre cheville et utiliser des analgésiques et de la glace pour soulager la douleur et l'enflure

- La glace (ou un sac de petits pois congelés) peut aider à atténuer la douleur et à réduire l'enflure. Voici ce que vous pouvez faire :
 - Mettez la glace dans un sac en plastique ;
 - Enveloppez le sac dans un linge sec (ne le mettez pas directement sur la peau) ;
 - Mettez la glace sur votre cheville pendant 15 minutes à la fois ;
 - Attendez 30 minutes avant de remettre la glace sur votre cheville.



Se préparer pour votre chirurgie

Pour en apprendre davantage sur la manière d'utiliser les médicaments contre la douleur en toute sécurité, lisez ceci :

https://www.ismp-canada.org/download/MedRec/MedSafety_5_questions_to_ask_poster_fr.pdf

Saviez-vous que les médicaments antidouleur peuvent causer de la constipation ? Pour vous aider à avoir des selles régulières :



Buvez au moins
6 à 8 verres
de liquide
chaque jour.*



Mangez des grains
entiers, des fruits et
des légumes.



Prenez les émoullients
pour les selles
prescrites.

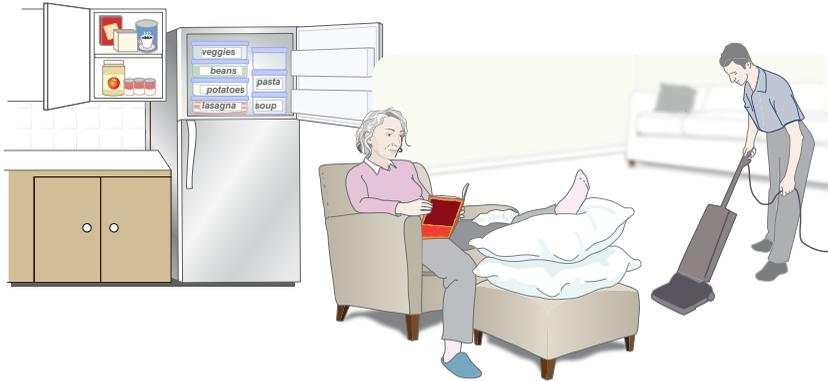
* Si vous avez une maladie cardiaque, du diabète ou un autre problème de santé, vous devrez peut-être boire moins. Parlez-en à votre médecin si vous avez des inquiétudes à ce sujet.

Se préparer pour votre chirurgie

Planifier

Vous pourriez avoir besoin d'aide à domicile avant et après votre chirurgie. Demandez de l'aide à votre famille et à vos amis pour les repas, le bain, la lessive ou le nettoyage. Assurez-vous d'avoir dans votre réfrigérateur ou congélateur des aliments faciles à préparer.

Si vous pensez que vous ne pouvez pas vous débrouiller à la maison après votre chirurgie, parlez-en à votre CLSC. Il pourrait offrir des services comme le ménage ou la livraison de repas.



Planifier votre trajet aller et retour à l'hôpital (organiser le transport)

Une chirurgie pour une fracture de la cheville est généralement une chirurgie d'un jour. Cela signifie que vous rentrerez chez vous le jour même de votre opération.

Planifiez d'avoir un adulte pour vous reconduire à la maison et qui restera avec vous **durant 24 heures après votre chirurgie**. Vous ne serez pas autorisé à quitter l'hôpital seul.

Vous ne pouvez pas conduire ou retourner à la maison en taxi ou transport en commun seul.



Votre chirurgie sera annulée si personne ne peut vous reconduire à la maison et rester avec vous durant les 24 premières heures après votre chirurgie.

Se préparer pour votre chirurgie

Arrêter de fumer, de vapoter, de consommer du cannabis et de boire de l'alcool

Le temps d'attente avant votre chirurgie peut varier entre 2 jours et 2 semaines. Il est important de commencer à vous préparer à votre chirurgie dès maintenant en arrêtant de :

- Fumer
- Vapoter
- Boire de l'alcool
- Consommer du cannabis* si vous en faites usage pour votre plaisir ou à des fins récréatives

Cela pourrait affecter la façon dont vous vous rétablissez après la chirurgie, surtout la prévention des infections.

Il est toujours possible de cesser de fumer même si vous êtes un fumeur ou un vapoteur de longue date et avez essayé d'arrêter plusieurs fois dans le passé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter !

Dites-nous si vous avez besoin d'aide pour arrêter l'une des dépendances détaillées ci-dessus.

***Exception :** Si vous consommez du cannabis autorisé par un médecin à des fins médicales, dites-le-nous. Apportez votre prescription. Nous pourrions vous demander de prendre votre dose matinale habituelle si vous en avez besoin, le jour de votre chirurgie. Si vous avez besoin d'une autre dose à l'hôpital, apportez votre cannabis et votre prescription avec vous.



Quoi apporter à l'hôpital

- Ce guide ;
- Votre carte d'assurance maladie et votre carte de l'hôpital ;
- Votre liste de médicaments que vous prenez à la maison (demandez-la à votre pharmacien) ;
- Vêtements amples et confortables pour votre retour à la maison ;
- Vos béquilles, identifiées à votre nom.



Si nécessaire, apportez :

- Votre appareil CPAP, si vous faites de l'apnée du sommeil ;
- Vos lunettes, verres de contact, prothèse auditive et/ou dentier avec les contenants appropriés pour les ranger et identifiés à votre nom.

Formulaires d'assurance : CNESST, SAAQ, assurance salaire

Si vous avez des formulaires d'assurance à être remplis, apportez-les au bureau de votre chirurgien.

Certains formulaires doivent être remis au Bureau du registraire (L6.120) et d'autres au bureau de votre chirurgien. Le bureau de votre chirurgien vous donnera les instructions à suivre. Ces formulaires ne peuvent être remplis qu'après votre chirurgie.

Si vous avez besoin d'une note pour le travail, avisez votre chirurgien avant la chirurgie pour que la note soit complétée avant votre départ.

Note : Il pourrait avoir des frais pour remplir ces formulaires.



Laissez tous vos objets de valeur, cartes de crédit et bijoux à la maison.

L'hôpital n'est pas responsable des objets perdus ou volés.



Appel téléphonique du personnel orthopédique

La veille de votre chirurgie, vous recevrez un appel du département d'orthopédie. On vous dira quand vous pourrez venir et où vous rendre à l'hôpital.

Vous devez vous présenter 2 à 3 heures avant l'heure prévue de votre chirurgie. L'heure de votre chirurgie n'est pas exacte. Elle peut avoir lieu avant ou après l'heure prévue.



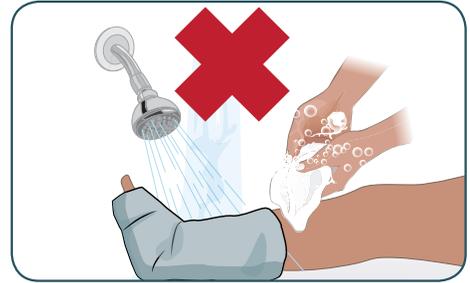
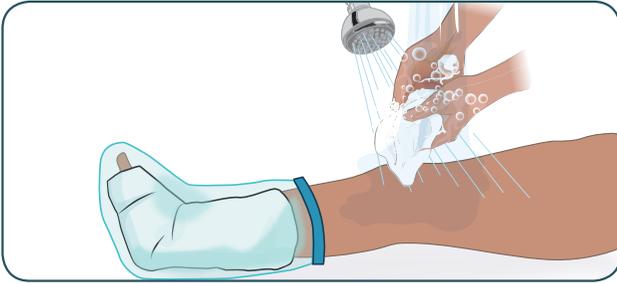
Diète

Arrêtez de manger et de boire à minuit la veille de votre chirurgie. Une fois que vous aurez rencontré l'infirmière à l'hôpital, nous vous dirons si vous pouvez boire des liquides.



Hygiène

Si possible, prenez une douche la veille au soir et le matin de votre chirurgie.



Si vous avez un plâtre ou un pansement **temporaire**, placez un sac en plastique ou un couvre plâtre spécial sur votre cheville avant de prendre une douche ou un bain. Vous pouvez acheter un couvre-plâtre dans la plupart des pharmacies.

Ne mouillez pas votre plâtre ou votre pansement. S'il est mouillé, il ne pourra pas soutenir correctement votre cheville.



Ne mettez pas de lotion, de parfum, de maquillage, de vernis à ongles.

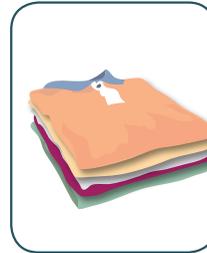
Ne portez pas de bijoux ni de piercings.



Ne rasez pas la région qui doit être opérée.



Si vous portez des verres de contact, portez plutôt vos lunettes le jour de votre chirurgie.



Mettez des vêtements propres, confortables et amples pour votre retour à la maison.



Pour les femmes : Si vous avez vos menstruations le jour de votre chirurgie, utilisez une serviette sanitaire. Les tampons et les coupes menstruelles ne sont pas autorisés.

À l'hôpital

Inscrivez-vous à l'hôpital pour votre chirurgie

1. Enregistrement - Allez chercher votre carte d'hôpital.

Allez au bureau d'admission au L6.130 (aile L, 6^e étage, salle 130).

Le bureau d'admission est ouvert :

- lundi au vendredi de 7 h à 22 h
- samedi et dimanche de 7 h 30 à 22 h

si votre chirurgie a lieu:

- un samedi ou un dimanche ou
- un jour férié,
- et que le bureau des admissions est fermé.

Allez au bureau d'admission des urgences, A1.180 (aile A, 1^{er} étage, salle 180)

2. Admission – Préparation avant votre chirurgie :

- Allez au comptoir de la sécurité au D6.108 (aile D, 6^e étage, salle 108).
- Un agent de sécurité vous conduira à l'unité de soins post-anesthésie (également appelée salle de réveil) au D8.136 (aile D, 8^e étage, salle 136).

L'infirmière vérifiera l'heure à laquelle votre chirurgie est prévue.

Vous resterez dans l'USPA si :

- l'heure de votre chirurgie est proche
- vous n'êtes pas accompagné (par de la famille ou un ami)
- vous avez des problèmes à vous déplacer

À l'hôpital

Nous pourrions vous demander d'aller attendre dans la salle D10.117 (aile D, 10^e étage, salle 117).

Il y a un téléphone dans cette pièce. L'infirmière vous appellera sur ce téléphone lorsque l'heure de votre chirurgie sera décidée. Si ce téléphone sonne, vous devez répondre. Lorsque l'infirmière a appelé, retournez au comptoir de sécurité D6.108 (aile D, 6^e étage, salle 108).

Une personne vous conduira au 8^e étage pour vous préparer à votre chirurgie.

Vous pouvez utiliser ce téléphone pour :

- Connaître l'heure de votre chirurgie en composant directement le 43285 ;
- Poser des questions.



À l'hôpital

L'infirmière de l'USPA :

- Vous demandera de mettre une jaquette d'hôpital ;
- Remplira une liste de vérification préopératoire avec vous ;
- Mettra vos effets personnels dans un endroit sécuritaire.

Un préposé aux bénéficiaires vous conduira à la salle d'opération dès qu'elle sera prête.

Une fois dans la salle d'opération, vous rencontrerez votre équipe chirurgicale et votre anesthésiste. L'anesthésiste est le médecin qui vous donnera des médicaments pour que vous soyez endormi et que vous ne ressentiez pas de douleur pendant votre chirurgie.

La personne qui vous accompagne peut retourner au 10^e étage (D10.117) pendant que vous êtes dans la salle d'opération, ou elle peut même quitter l'hôpital. Si elle ne reste pas dans la salle D10.117 ou si elle quitte l'hôpital, elle doit nous donner son numéro de téléphone afin que nous puissions la rejoindre après l'opération.

Une fois votre chirurgie terminée, l'infirmière appellera la personne qui vous accompagne. L'infirmière l'appellera également lorsque vous serez prêt à quitter l'hôpital. Elle devra retourner au comptoir de sécurité du 6^e étage (D6.108). Le garde de sécurité l'emmènera à l'USPA (D8.136) pour vous rencontrer.

À l'hôpital

La salle d'attente

Votre famille et vos amis peuvent vous attendre dans la **salle d'attente** située au D10-117 (Aile D, 10^e étage, salle 117). L'espace est petit, nous vous demandons de limiter le nombre de personnes qui viennent avec vous.

Accès Internet

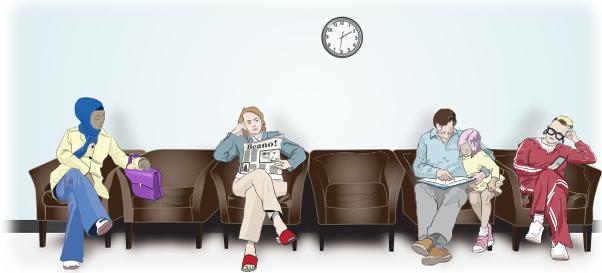
L'accès au WiFi est gratuit à l'hôpital.

Pour vous connecter au réseau :

Réseau : CUSM-MUCH-PUBLIC

Nom d'utilisateur : public

Mot de passe : wifi



Autres ressources

- **Cafés** : 1^{er} étage entrée av. des Pins et 6^e étage proche de l'entrée principale av. Cédar.
- **Cafétéria** : D4, Aile D, 4^e étage.
Heures d'ouverture : lundi au vendredi : 7 h à 19 h
samedi, dimanche et jours fériés : 9 h à 14 h et 16 h à 19 h
- **Restaurants** : D6. 125, Aile D, 6^e étage, salle 125.
- **Guichets bancaires** : 1^{er} étage entrée av. des Pins et au 6^e étage proche de l'entrée principale av. Cédar.
- **Boutique cadeaux** : D6. 145, Aile D, 6^e étage, salle 145, proche de l'entrée principale av. Cédar.

Unité de soins post-anesthésiques (USPA)

Après votre chirurgie, vous vous réveillerez à l'Unité de soins post-anesthésiques (USPA) aussi appelée la **salle de réveil**.

Aucun visiteur n'est autorisé à l'USPA.

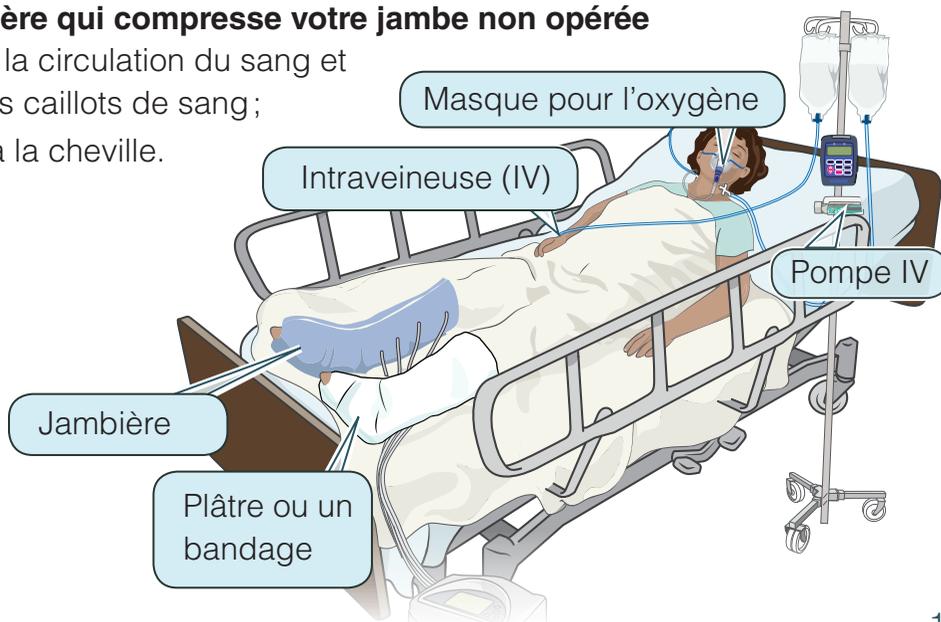
Lorsque votre chirurgie sera terminée, l'infirmière de l'USPA téléphonera au membre de votre famille ou à l'ami que vous aurez choisi pour leur donner de vos nouvelles. Vous resterez à l'USPA jusqu'à votre retour à la maison.

Votre infirmière :

- surveillera votre pression artérielle, votre pouls et votre respiration ;
- vérifiera vos pansements ;
- demandera si vous avez de la douleur ;
- s'assurera que tout va bien.

Vous aurez :

- un **masque pour l'oxygène** ;
- une **intraveineuse (IV)** dans votre bras pour les liquides (sérum) et les médicaments ;
- **Une jambière qui compresse votre jambe non opérée** pour aider la circulation du sang et prévenir les caillots de sang ;
- Un plâtre à la cheville.



Contrôle de la douleur

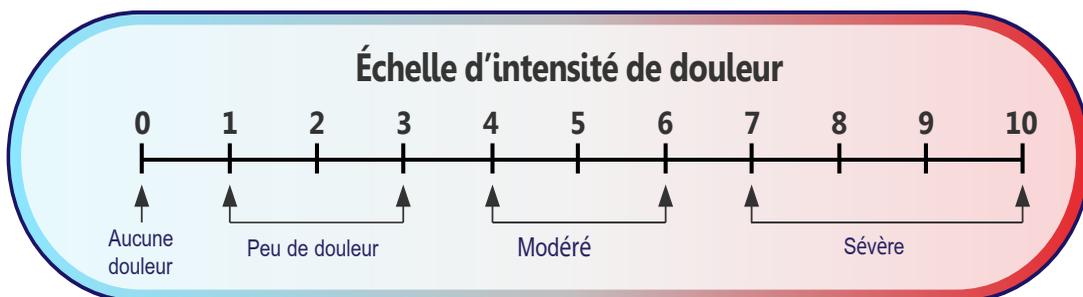
Notre but est que votre douleur soit minime pour que vous puissiez :

- Mieux respirer ;
- Mieux manger ;
- Récupérer plus rapidement.
- Mieux bouger ;
- Mieux dormir ;

Votre infirmière vous demandera d'évaluer votre niveau douleur sur une échelle de 0 à 10.

Échelle d'intensité de douleur

0 signifie que vous ne ressentez aucune douleur, et 10 est la pire douleur que vous pouvez imaginer. Donner un chiffre à votre douleur aidera votre infirmière à prendre des décisions sur le meilleur moyen de soulager votre douleur.



N'attendez pas que votre douleur soit trop élevée avant de nous le dire. Avoir de la douleur peut vous empêcher de bouger; cela peut ralentir votre guérison.

Il y a différentes façons de contrôler votre douleur.

Votre anesthésiste vous expliquera les meilleurs moyens qui existent pour contrôler votre douleur.

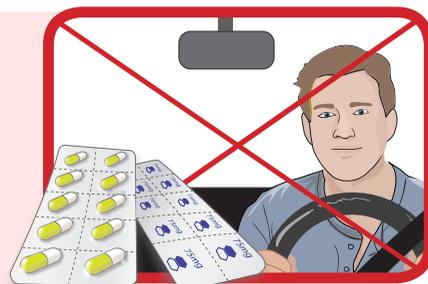
Retour à la maison

Votre chirurgien vous laissera rentrer chez vous dès que vous serez prêt. Un adulte devra vous ramener à la maison après votre chirurgie. Vous ne pourrez pas conduire après votre chirurgie. Quelqu'un doit rester avec vous **pendant les 24 premières heures** qui suivent votre chirurgie.

Avant de quitter l'hôpital, assurez-vous qu'on vous a donné les informations pour votre rendez-vous de suivi avec votre chirurgien et la prescription pour vos médicaments (si applicable). Si vous avez des inquiétudes, parlez-en à votre infirmière.



Attention: Ne pas conduire un véhicule ou de machinerie lourde ou boire d'alcool pendant les 24 heures suivant votre chirurgie ou lorsque vous prenez des narcotiques pour contrôler votre douleur.

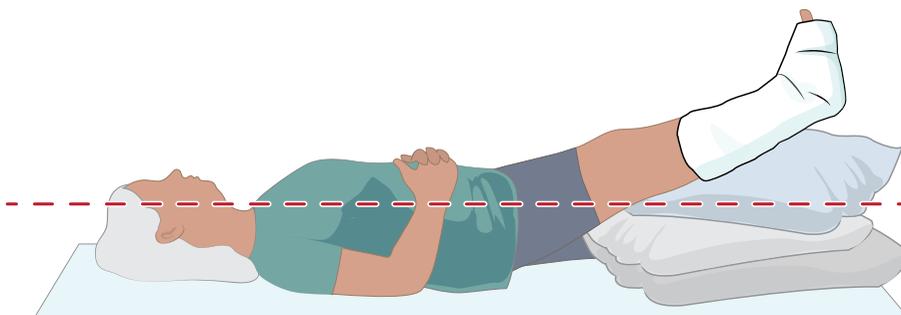
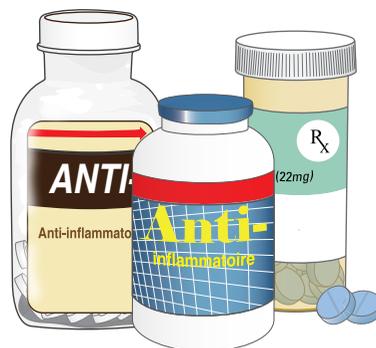


Lisez la section « À la maison » de ce livret.
Posez toutes les questions avant de quitter l'hôpital.



Contrôle de la douleur

- Vous avez maintenant une prescription pour des médicaments qui vont vous aider à contrôler votre douleur. Vous avez aussi des médicaments contre la nausée.
- Prenez le Tylenol et les pilules anti-inflammatoires. Suivez les instructions. N'ajoutez le médicament antidouleur le plus puissant que si le Tylenol et l'anti-inflammatoire ne contrôlent pas votre douleur. (Le médicament antidouleur le plus puissant est un narcotique appelé également opioïde).
- Continuez à prendre le Tylenol et l'anti-inflammatoire. Prendre régulièrement ces médicaments pourrait réduire votre besoin de prendre des narcotiques.
- Les narcotiques peuvent vous faire vomir ou vous donner des maux d'estomac (nausées). Prenez le médicament contre la nausée si vous avez envie de vomir.
- Mettez votre jambe sur des oreillers pour aider à réduire l'enflure de votre cheville. Votre jambe doit être plus haute que le niveau de votre cœur.



Pour savoir comment utiliser vos médicaments contre la douleur en toute sécurité consulter le lien :

https://www.ismp-canada.org/download/MedRec/MedSafety_5_questions_to_ask_poster_fr.pdf

Contrôle de la douleur



Si vous avez des douleurs sévères qui ne sont pas soulagées par les médicaments qui vous ont été prescrits, contactez le bureau de votre chirurgien ou allez à l'urgence.



Saviez-vous que les médicaments contre la douleur peuvent causer de la constipation ? Pour aider vos intestins à fonctionner normalement :



Buvez au moins 6 à 8 verres de liquide chaque jour.*



Mangez plus de grains entiers, de fruits et de légumes.



Prenez votre émoullient pour les selles, prescrit par votre chirurgien

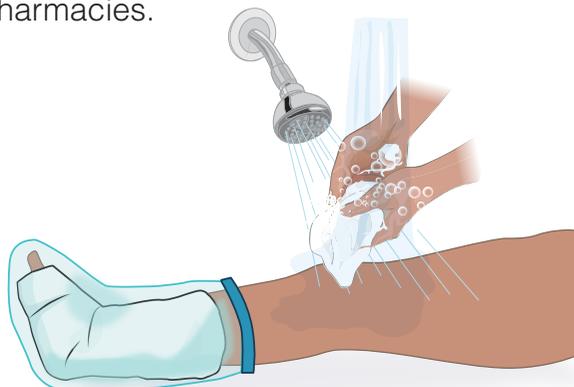
* Si vous avez une maladie cardiaque, du diabète ou un autre problème de santé, vous devrez peut-être boire moins. Parlez-en à votre médecin si vous avez des inquiétudes à ce sujet.

Pansement/plâtre

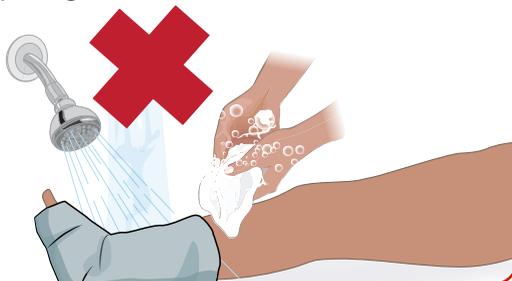
Ne mettez rien sous le plâtre, même si la peau en-dessous vous semble sèche ou vous démange. Mettre quelque chose dans le plâtre pourrait causer une grave blessure à la peau.

Gardez votre plâtre au sec :

- **Mettez un sac en plastique** ou un couvre-plâtre spécial sur votre cheville lorsque vous prenez une douche ou un bain. Vous pouvez acheter un couvre-plâtre dans la plupart des pharmacies.



- **NE** pas mettre quoi que ce soit à l'intérieur du plâtre. Ne mouillez pas votre plâtre ou votre pansement. S'il est mouillé, il ne pourra pas soutenir correctement votre cheville. Votre cheville pourrait ne pas guérir correctement.



- Si vous voulez nettoyer vos orteils, utilisez un savon doux et un linge humide.



Activités

- Ne mettez pas de poids sur votre cheville opérée pendant 6 à 12 semaines. Votre chirurgien vous donnera le nombre exact de semaines lors de votre rendez-vous de suivi.



- **Utilisez vos béquilles.**
- Ne faites pas d'exercice tant que votre os ou vos ligaments ne sont pas guéris. Demandez à votre chirurgien qu'il vous explique les exercices que vous pouvez faire.
- Ne conduisez pas pendant au moins 6 semaines après votre blessure. Vous porterez un plâtre ou une botte à la cheville. Vous ne pouvez pas conduire lorsque vous les portez. Une fois que le plâtre ou la botte est enlevé, vous pourrez peut-être conduire.
- Ne conduisez pas si vous prenez des narcotiques.
- Votre chirurgien recommandera une date à laquelle vous pourrez retourner travailler. Vous serez généralement en arrêt de travail pendant au moins 2 semaines, quel que soit le type d'emploi que vous occupez. Cela est dû à la douleur et l'enflure. Après 2 semaines, vous pourriez retourner travailler. Cela dépendra du type de travail que vous faites. Vous devrez garder la jambe levée. Pour les emplois plus physiques, vous pourriez avoir besoin de 6 semaines d'arrêt de travail.

Diète

Vous pouvez manger tout ce que vous voulez sauf si indication contraire. Mangez des aliments qui contiennent des fibres (fruits, légumes, grains entiers). Buvez des liquides pour aider à prévenir la constipation.

Mangez des aliments qui contiennent des protéines pour aider votre corps à guérir. La viande, le poisson, la volaille et des produits laitiers sont de bonne source de protéines.

Si vous avez la sensation d'être trop plein après avoir mangé, essayez de manger de petites quantités à chaque repas. Ajoutez des collations nutritives entre les repas. Vous pouvez rajouter des suppléments alimentaires riches en protéines et en calories.

Certains patients peuvent avoir des nausées (envie de vomir) après l'anesthésie ou avec la prise de narcotique. Buvez tranquillement des liquides clairs et petit à petit commencez à manger des aliments selon votre tolérance.



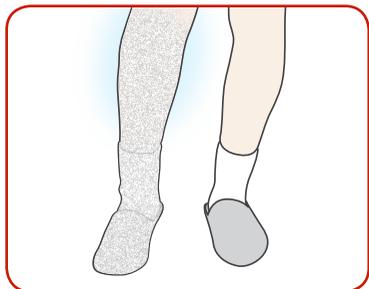
Si vous avez de la nausée qui continue ou si vous vomissez, appelez le bureau de votre chirurgien.

Si vous ne pouvez pas contacter votre chirurgien ou infirmière, allez à l'urgence.

Téléphonez à votre chirurgien si...



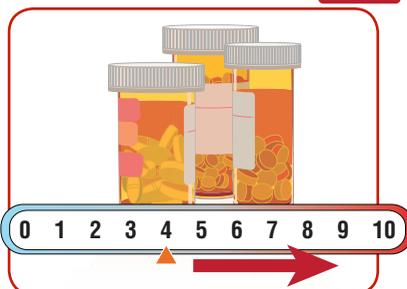
Si l'une de ces situations se produit, appelez le bureau de votre chirurgien et allez immédiatement à l'urgence :



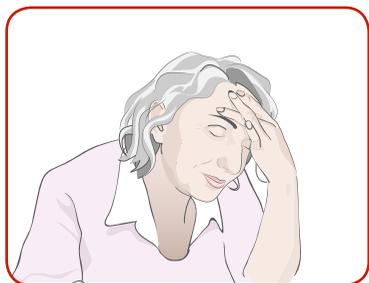
Votre pied est engourdi ou faible et il y a beaucoup d'enflure.



Vous ne pouvez pas boire ou garder des liquides ou des aliments solides (nausées ou vomissements).



Vous avez plus de douleur et vos médicaments antidouleur ne peuvent la soulager.



Vous vous sentez très faible.



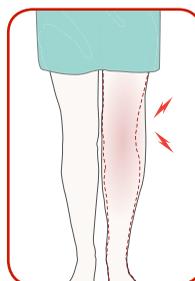
Vous avez de la difficulté à respirer.



Vous avez une fièvre de plus de 38 °C/100,4 °F.



Il a une nouvelle odeur, de l'humidité, ou un liquide s'écoule de votre plâtre. Cela pourrait être le signe d'une infection.



Vous avez une rougeur, un gonflement, une chaleur ou une douleur dans l'une ou l'autre des jambes.

Rendez-vous de suivi

Si vous avez des questions, regardez la vidéo sur la chirurgie de la fracture à la cheville sur le site www.precare.ca/fr/

- Les infirmières de la salle de réveil vous appelleront le lendemain de votre chirurgie pour savoir comment vous allez. Appelez-les si vous avez des questions. 514-934-1934, poste 43285
- Appelez la clinique orthopédique pour votre rendez-vous de suivi qui aura lieu 7 à 10 jours après votre chirurgie.

Pour prendre votre rendez-vous de suivi :

Orthopédie HGM B5.120 514 934-8041

Si vous avez des questions, téléphonez-nous.

Nom de votre chirurgien :

Numéro de téléphone de votre chirurgien :

Autres numéros de téléphone

Centre de référence et de prise de rendez-vous du CUSM :

514-934-8488

Lundi ou vendredi
entre 8 h à 17 h

Info-Santé : 811

(Contactez une infirmière en cas de problème de santé non urgent, 24 heures par jour et 365 jours par année)



Sites Internet utiles

Les ressources pour vous aider à arrêter de fumer

- **La ligne J'Arrête** : 1-866-527-7383 (sans frais) ou www.jarrete.qc.ca
- **Les centres d'abandon du tabagisme, informez-vous auprès de votre CLSC**
- **L'Association pulmonaire du Québec** : 1-888-768-6669 (sans frais) ou www.pq.poumon.ca
- **Clinique pour l'abandon du tabac au CUSM** :
envoyez la consultation par télécopieur au : 514-934-8488
(référence d'un médecin obligatoirement)



Plus d'informations sur votre chirurgie

Plus d'informations sur la chirurgie de la fracture à la cheville :

www.precare.ca/fr/

Bibliothèques du CUSM

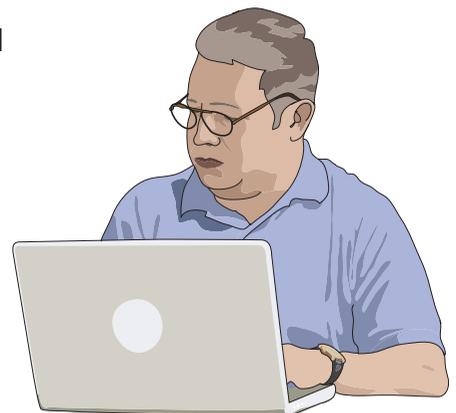
www.bibliothequescum.ca/patients/

Plus d'informations sur l'anesthésie :

www.cas.ca/fr/a-propos-de-la-sca/plaidoyer/faq-de-l-anesthesie

Informations sur le stationnement au CUSM

www.cusm.ca/stationnement



Informations sur le stationnement

Note : Ces tarifs étaient en vigueur en juillet 2020 et peuvent avoir changé depuis l'impression de ce livret. Pour une mise à jour, consultez ce lien :

www.cusm.ca/stationnement



Tarif horaire pour un usager

Moins de 2 heures	Gratuit
2h à 3h59	\$6
4h à 24h	\$10

Tarif des passes

7 jours	\$45
30 jours	\$90 *

Tarif des passes pour un usager fréquent *

Un usager fréquent est un usager qui doit se présenter régulièrement dans une installation, au minimum dix fois par mois, pour y recevoir des soins.

* Cette grille de tarification n'est pas applicable au personnel de l'établissement, ni à ses médecins.

7 jours	\$22.50	Entrée et sortie illimitées à l'hôpital où le pass a été acheté. Certaines conditions s'appliquent
30 jours	\$45	

Flexi (10 visites)	\$30	1 entrée et 1 sortie par visite, sans date d'expiration
--------------------	-------------	---

Où payer



Avec une carte de débit ou de crédit

Service à la clientèle du stationnement



Avec une carte de crédit Visa ou Mastercard

Barrières à la sortie
(stationnement horaire seulement)

Nous contacter



Bureaux de service de stationnement

Emplacement

Poste

Hôpital général de Montréal	L6 – 129	43626
Hôpital de Lachine	OJ4	77001
Hôpital Royal Victoria	D RC.1000	32330
Institut thoracique de Montréal	D RC.1000	32330
Hôpital de Montréal pour enfants	A RC.1000	23427
Hôpital neurologique de Montréal	E3-61	34625



Hôpital Général de Montréal

1650 Ave. Cédar Montréal, QC H3G 1A4

Légende



D8.136
Unité de soins
post-anesthésiques
(USPA)

D10.124
Admission chirurgie



B5.200
Clinique d'orthopédie

