

Adapter mes activités de la vie quotidienne

Après une réimplantation



De retour à la maison, vous devrez adapter vos activités pour aider la guérison. Cette fiche présente ce qu'il est important de faire et des trucs pour y arriver.

Pourquoi dois-je adapter certaines de mes activités?

Pour aider la guérison de votre membre tout en restant le plus actif possible.

Quelles activités dois-je adapter?

LA DOUCHE ET LE BAIN

Conseils à suivre

- > Dans la douche : mettez un sac de plastique par-dessus l'orthèse.
- > Dans le bain : laissez votre avant-bras hors de l'eau.
- > Il est mieux de poser un tapis antidérapant dans votre baignoire. Vous ne pourrez pas vous appuyer sur votre main pour vous retenir si vous glissez, ou pour vous aider à y entrer et en sortir.
- > Pour laver votre main (là où la peau n'est pas couverte par le pansement) : détachez les velcros de l'orthèse et lavez votre peau avec des tampons d'alcool ou un linge propre et humide sur lequel il y a du savon. **Ne rincez pas votre main sous l'eau du robinet.**

Pourquoi?

L'eau pourrait entrer sous la peau le long des broches et infecter l'os.

De plus, le pansement doit rester au sec. S'il est humide, la plaie peut guérir moins vite et risque de s'infecter.

Pendant combien de temps?

Jusqu'à ce que votre médecin retire vos broches : de 5 à 8 semaines après l'opération. Ou tant que vous avez des pansements.

L'HABILLEMENT

Conseils à suivre

- > Portez des vêtements plus amples, avec des manches larges.
- > Ayez des souliers à velcros, sans lacets (« slip on ») ou avec des lacets élastiques, qui n'ont pas à être noués.

Pourquoi?

Avec l'orthèse, impossible d'enfiler ses souliers seul ou un chandail régulier à manches longues!

Pendant combien de temps?

Tant que cela vous aide.



LA PROTECTION CONTRE LE FROID

Conseils à suivre

- > Évitez les courants d'air, l'air climatisé et de rester à l'extérieur s'il fait froid.
- > Durant l'hiver, enroulez votre orthèse dans un foulard chaud ou glissez-la dans un manchon en polar. Une fois l'orthèse retirée, de grandes mitaines (moufles) chauffantes ou avec pochette pour hot pack peuvent aussi aider. Vous en trouverez dans les magasins d'équipement de réadaptation (ou de ski et motoneige).

Pourquoi ?

Votre membre réimplanté est plus sensible au froid. De plus, tous les changements brusques de température ont un effet négatif sur la circulation du sang. Or, quand le sang circule bien, cela aide à la guérison.

Pendant combien de temps ?

La sensibilité au froid est plus présente au cours des 3 premiers mois. Pour les froids extrêmes, soyez vigilant pendant 1 an.

LES REPAS

Conseils à suivre

Voici quelques ustensiles adaptés qui peuvent être très utiles.

- > Une assiette avec rebord : pour manger plus facilement juste avec une fourchette.



Le rebord de plastique se pose sur une assiette standard.

- > Un couteau à bascule : pour couper des aliments d'une seule main.
- > Une planche à découper avec un pic : l'aliment piqué sur la planche ne se déplacera pas lorsque vous le couperez.
- > Un ouvre-boîte à une main.

Il en existe plusieurs autres. Pour en savoir plus, parlez-en avec votre ergothérapeute.



Pourquoi ?

Pour vous débrouiller plus facilement seul.

Pendant combien de temps ?

Tant que cela vous aide.

LE SOMMEIL

Conseils à suivre

Voici la meilleure position : le membre atteint doit être surélevé. De plus, votre coude doit rester ouvert (non plié vers vous).



Pourquoi ?

Pour faciliter la circulation du sang et prévenir l'enflure.

Pendant combien de temps ?

Dès votre retour à la maison, pendant 2 semaines.

LA CONDUITE AUTOMOBILE

Elle est interdite au cours des 6 à 8 semaines après l'opération.



Pourquoi?

Durant cette période, vos mouvements et réflexes sont diminués à cause de l'orthèse et des médicaments. La conduite est donc moins sécuritaire. De plus, conduire comporte un grand risque de faire un mouvement qui peut abîmer les tissus en train de se réparer. Cela peut mettre en péril la guérison.

Durant cette période, certains assureurs pourraient ne pas vous indemniser en cas d'accident.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez vous adresser à un membre de votre équipe de soins.

Si vous n'arrivez pas à joindre votre équipe, communiquez avec la coordonnatrice en réimplantation (ergothérapeute) du CHUM :

Nom

> 514 890-8000 poste



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/votresante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

