

Retour à la maison après une opération au coude



Vous avez été opéré pour une blessure aux tendons du coude (épicondylite). Voici des conseils utiles pour votre retour à la maison.

Pourquoi me remet-on cette fiche?

Cette fiche donne des conseils pour aider la guérison et réduire les risques de complications.

À quoi m'attendre après l'opération?

Vous pourriez avoir de la douleur. Elle est souvent plus intense les premières 48 heures et la nuit. Ensuite, elle diminue peu à peu. En général, elle disparaît 4 à 8 mois après l'opération.

Il est aussi normal que la cicatrice tire sur la peau pendant les deux premières semaines.

Au besoin, prenez de l'acétaminophène (ex. : Tylenol) ou un médicament antidouleur prescrit par votre médecin. Vous pouvez aussi mettre un sac rempli de glace sur votre coude pendant 15 minutes par heure. Placez une serviette humide entre le sac et votre peau.



Quand reprendre les médicaments arrêtés avant l'opération?

Attendez un jour avant de recommencer à prendre des médicaments pour rendre le sang plus fluide (anticoagulants). Votre médecin pourrait vous donner une autre directive selon votre cas.



Qu'est-ce que je peux faire pour aider la guérison?

Vous pouvez tout de suite recommencer à bouger vos doigts, votre poignet et votre coude. Cela permet de prévenir les raideurs. Utilisez une attelle de coude, au besoin, pour améliorer votre confort.

Quand mon pansement sera-t-il retiré ?

Vous devez le retirer vous-même après 48 heures.

Gardez votre pansement propre et sec. Cela prévient l'infection de la plaie.

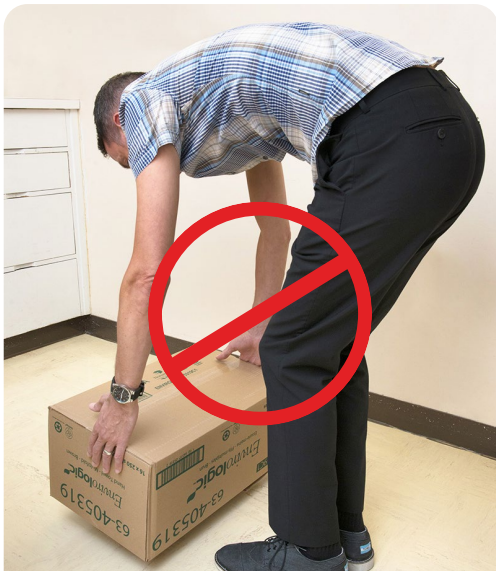
Pour prendre une douche, recouvrez-le d'une pellicule plastique collée avec du ruban adhésif pour la peau (diachylon). Une fois le pansement retiré, vous pouvez vous doucher normalement.



Laissez en place les Steri-Strips (bandes blanches de rapprochement) pendant 14 jours ou jusqu'à ce qu'elles se décollent. Vos points de suture vont partir d'eux-mêmes avec le temps.

Y a-t-il des précautions à prendre ?

- > Évitez de tremper la plaie dans l'eau (ex. : bain, piscine) pendant deux semaines après l'opération.
- > Pendant 1 mois après l'opération, évitez les vêtements serrés qui frottent. Ils peuvent empêcher la plaie de bien se refermer.
- > Évitez de prendre tout objet plus lourd qu'une tasse de café ou qu'une assiette avec la main du côté opéré.



Quand pourrai-je reprendre mes activités ?

Attendez l'autorisation de votre médecin, lors de votre rendez-vous de suivi, avant de reprendre le travail, la voiture et le sport. Voici un aperçu des délais :

- > **Retour au travail** : 6 semaines à 6 mois.
- > **Conduite** : au moins 6 semaines.
- > **Sport** : 6 mois.

Quels signes surveiller ?

En tout temps, appelez le **514 890-8086** ou rendez-vous à l'urgence si vous avez l'un des signes suivants :

- du sang qui coule de la plaie en grande quantité
- une douleur non soulagée par les médicaments
- une fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus
- des signes d'infection à la plaie : rougeur, gonflement, chaleur, liquide jaunâtre qui s'écoule

Quel sera mon suivi ?

Vous aurez un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien environ 4 semaines après l'opération.

Date :

Heure :

Lieu :

Par la suite, vous le reverrez pour qu'il vérifie si tout se passe bien. Il verra si des services de réadaptation (ex. : physiothérapie) sont nécessaires.

Quoi faire si je dois annuler ou déplacer mon rendez-vous?

Appelez la centrale des rendez-vous, du lundi au vendredi de 8 h à 16 h.

> 514 890-8051



À qui m'adresser pour avoir de l'aide ou poser mes questions?

Appelez une infirmière du CHUM :

> 514 890-8086

Ce service d'aide du CHUM est offert 7 jours sur 7, 24 h sur 24. Lors de cet appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



Vous pouvez aussi appeler la Clinique d'orthopédie du CHUM.

> 514 890-8406

Les heures d'ouverture sont de 8 h à 16 h, du lundi au vendredi.

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.



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/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

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