



CLINIQUE  
CHIRURGICALE  
DE LAVAL

Aide-mémoire et conseils :  
Membre inférieur



# Aide-mémoire et conseils : Membre inférieur

Aide-mémoire et conseils pour le quotidien après votre opération au membre inférieur.

Après votre opération, vous aurez à modifier la façon dont vous réaliserez certaines tâches. Voici quelques conseils pour vous aider à relever les défis du quotidien tout en favorisant une bonne guérison.

## La planification, c'est la clé!

Établissez les priorités et planifiez les tâches à effectuer pour éviter d'être debout trop longtemps et prévoir des moments pour surélever le membre atteint.

## Les principes de base à respecter pour l'ensemble des tâches

- Éviter de rester debout longtemps pour éviter une enflure trop importante.
- Déplacez-vous avec des béquilles.
- Vous pouvez vous procurer des béquilles à la pharmacie ou chez J.E. Hanger au Carrefour Multisports, situé dans le complexe hébergeant la Clinique chirurgicale de Laval.
- Protégez votre pansement de l'eau en évitant le bain ou la douche.
- Pour se coucher ou se reposer, le membre inférieur doit être plus haut que le cœur, ce qui va diminuer l'enflure. Donc il faut élever les jambes à l'aide de coussins.

## Des solutions possibles aux problématiques rencontrées

### Pour vous reposer ou dormir :

- Installez-vous en position coucher et prévoyez des oreillers pour surélever votre jambe.

### À la cuisine :

- Prévoyez des repas avant votre chirurgie pour les semaines postopératoires, pour éviter de trop longues périodes debout.
- Sinon, prévoyez seulement des repas simples qui demandent peu de préparation.

### Faire l'épicerie et les courses :

- Faites le plus possible vos achats avant la chirurgie, car vous devrez éviter de rester debout trop longtemps.

### Pour vous habiller :

- Débutez par le côté immobilisé (enfilez la jambe du côté opéré en premier et enfiler l'autre par la suite).
- Porter des vêtements amples.

### Pour la conduite :

- Prévoyez de l'aide si vous conduisez manuel ou si vous conduisez automatique et que l'opération est à la jambe droite.
- Et ce jusqu'à ce que le physiothérapeute vous mentionne que vous pouvez reprendre la conduite.

## Pour les soins hygiènes :

- Après l'opération, il ne sera pas possible de prendre un bain ou une douche.
- Vous pouvez effectuer vos soins d'hygiène avec une débarbouillette assis sur une chaise près du lavabo.
- Lorsque vous recommencez à prendre des bains ou des douches, il peut être difficile, d'y entrer, d'en sortir et de rester debout à l'intérieur, donc vous pouvez utiliser un banc à l'intérieur de la douche. Un tapis antidérapant à l'intérieur et un à l'extérieur du bain ou de la douche maximisera votre sécurité.