



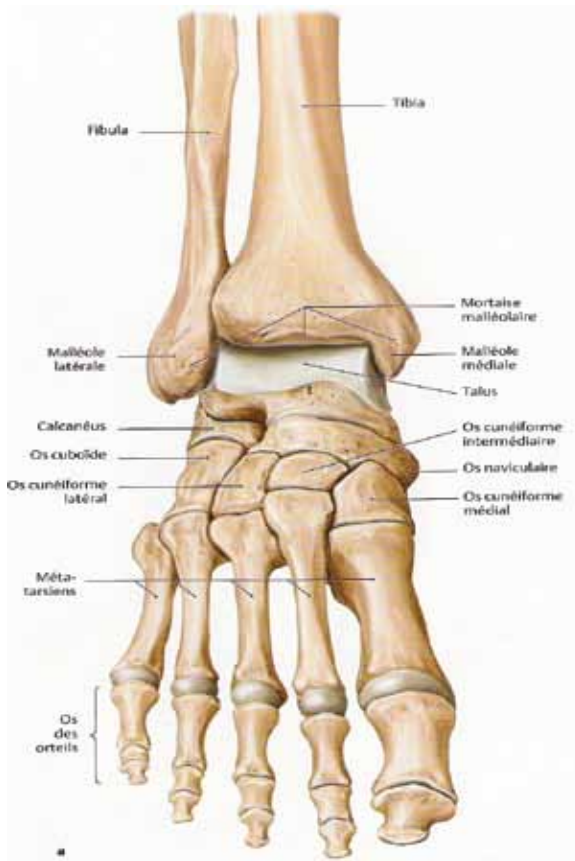
CLINIQUE
CHIRURGICALE
DE LAVAL

CHEVILLE ET LE PIED

Guide pratique :
Cheville et le pied



L'articulation de la cheville met en relation le péroné en externe, le tibia en interne et l'astragale (talus). On retrouve également des ligaments qui assurent sa stabilité.



La chirurgie se fait par arthroscopie ou par une ouverture ou encore la combinaison des deux.

Voici une brève description des chirurgies de la cheville, n'hésitez pas à poser vos questions s'il vous manque des informations. Il est important de bien vous préparer, vous trouverez des conseils pour vous guider plus loin.

Il est important de cesser la prise de tout inflammatoire ou d'aspirine et ce, 7 jours avant votre chirurgie.

Arthroscopie

L'arthroscopie permet de visualiser l'intérieur de la cheville l'aide d'une petite caméra nommée arthroscope. Le chirurgien peut donc explorer les structures de votre cheville et poser un diagnostic précis, puis procéder à certaines interventions à l'aide de mini-instruments. Deux à trois petites incisions, d'environ un centimètre, seront faites afin d'introduire l'arthroscope, ainsi que les instruments.

Débridement et excision de souris articulaire

La chirurgie a pour but de supprimer la souris (corps étranger organique qui se promène dans l'articulation).

Réparation d'ostéochondrite

L'ostéochondrite est un processus pathologique qui atteint les surface ostéocartilagineuses. La chirurgie consiste à assurer une meilleure surface cartilagineuse, soit par fixation, excision ou encore greffe.

Stabilisation de la cheville

Chirurgie effectuée pour assurer la stabilité de la cheville.

Reconstruction du tendon d'Achille

Réparation du tendon suite à une rupture.

Ostéosynthèse de fracture

Réparation de fracture avec plaque et vis.

Reconstruction tendon péronéen

Réparation tendon externe du pied.

Arthrodèse cheville et sous-astagalienne

Opération qui a pour but de provoquer l'ankylose de l'articulation par fusion osseuse, de façon à empêcher le mouvement.



Conseils pour la cheville

Afin de vous aider dans votre réadaptation après votre chirurgie, ces petits exercices vous sont conseillés et ce, dans le but d'éviter des complications, telles l'ankylose, la raideur et l'enflure.

- Surélevez le pied sur un tabouret ou un oreiller
- Bougez les orteils fréquemment.
- Mettre de la glace 10 min aux deux heures les premiers jours.
- Lors de vos déplacements, utilisez vos béquilles. Nous vous indiquerons si vous pouvez prendre appui sur votre pied.

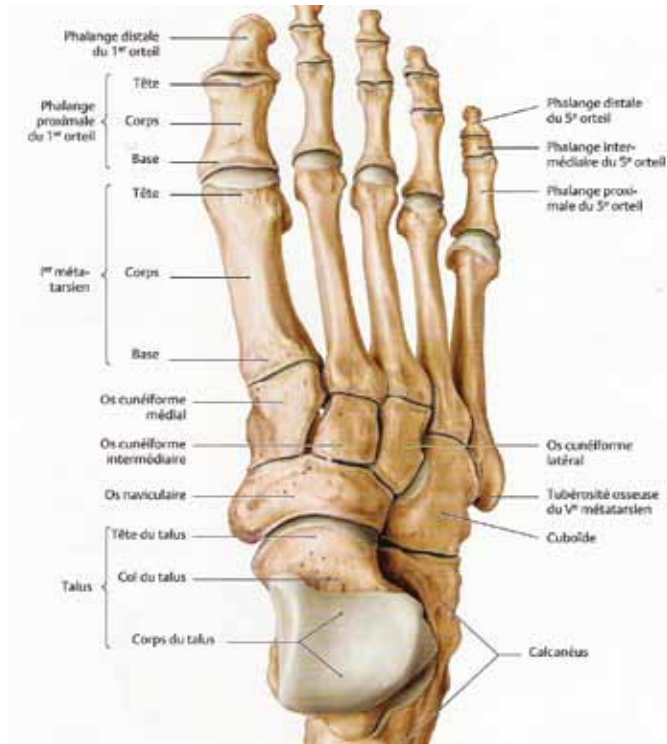
*Vos béquilles seront vérifiées pour l'ajustement avant votre chirurgie.

Pour la progression de vos exercices, attendez la prochaine visite chez votre chirurgien ou encore lors de votre premier rendez-vous en physiothérapie. On vous parlera alors des différents exercices à effectuer selon le type de chirurgie que vous avez subi.

Le repos et le respect de ses propres limites aident également à la récupération. Prenez soins de vous et n'hésitez pas à demander de l'aide, ce n'est que pour un cours laps de temps.



Le pied comprend plusieurs petits os que l'on nomme les os du tarse. À la suite de ces os, on retrouve cinq os, les métatarsiens, qui forme la plante du pied qui eux s'articule avec les phalanges des orteils. Tous ces petits os sont articulés ensemble et maintenu en place avec l'aide de nombreux ligaments. Le poids du corps est réparti sur trois arches formées de ligaments, de muscles, de tendons et des os du tarse et des métatarses.



Vue dorsale du pied

Voici une brève description des chirurgies de la cheville, n'hésitez pas à poser vos questions s'il vous manque des informations. Il est important de bien vous préparer, vous trouverez des conseils pour vous guider plus loin.

Il est important de cesser la prise de tout inflammatoire ou d'aspirine et ce, 7 jours avant votre chirurgie.

Débridement et arthrodèse pied

Opération qui a pour but de provoquer l'ankylose de l'articulation par fusion osseuse, de façon à empêcher le mouvement et ce, pour éliminer la douleur secondaire à l'arthrose.

Arthroplastie et arthrodèse 1^{er} MTP (Hallux rigidus)

Un Hallux rigidus est de l'arthrose (usure) ankylosante au niveau de l'articulation du gros orteil. La chirurgie consiste soit à redonner la mobilité avec un remodelage des surfaces articulaires (arthroplastie) ou encore d'en restreindre par arthrodèse (fusion).

Réssection de névrome de Morton

Retranchement d'un nerf sur le dessous du pied près du troisième et du quatrième orteil.

Ostéosynthèse de fracture

Réparation de fracture avec plaque et vis.

Arthroplastie et arthrodèse orteils marteaux/griffes

Chirurgie de remodelage des surfaces articulaires ou de fusion pour corriger des déformations des orteils.

Relâchement du fascia plantaire

La chirurgie consiste au relâchement de cette structure fibreuse qui va du talon aux orteils et qui contribue au support statique de l'arche plantaire et à son maintien lors de l'extension passive des orteils pendant la marche.

Ostéotomie tarse

Section chirurgicale d'un os du tarse afin de corriger un alignement anormal.



Guide pratique : Le pied

Conseils pour le pied

Dans le but de vous aider dans votre réadaptation après votre chirurgie, ces petits exercices vous sont conseillés afin d'éviter des complications, telles l'ankylose, la raideur et l'enflure.

- Surélevez votre pied sur un tabouret.
- Bougez vos orteils fréquemment
- Appliquez de la glace, 10-12 minutes aux 2 heures les premiers jours.
- Pour les déplacements, nous vous indiquerons si vous pouvez prendre appui sur votre pied.

Pour la progression de vos exercices, attendez la prochaine visite chez votre chirurgien ou encore lors de votre premier rendez-vous en physiothérapie. On vous enseignera alors les différents exercices à effectuer selon le type de chirurgie que vous avez subi.

Le repos et le respect de ses propres limites aident également à la récupération. Prenez soins de vous et n'hésitez pas à demander de l'aide, ce n'est que pour un cours laps de temps.