



# Consignes Générales Après une Chirurgie Orthopédique

## General Instructions After Orthopaedic Surgery (French)

---

### Coordonnées Importantes: Important contact information:

- Pour toutes questions pendant les heures ouvrables (de 8h00 à 16h00 du lundi au vendredi), appelez le centre d'appel au **(734) 936-6267** et demandez à contacter la clinique de votre médecin.

For any questions during business hours (8:00 AM - 4:00 PM on Monday through Friday), call the call center at **(734) 936-6267** and ask to connect with your doctor's clinic.

- Si vous avez des besoins urgents en dehors des heures d'ouverture, pendant le week-end ou les jours fériés, appelez le service de messagerie de l'hôpital au **(734) 936-4000** et demandez que l'on prévienne le résident en orthopédie de garde.

If you have urgent needs after hours or on weekends or holidays, call the hospital paging service at **(734) 936-4000** and ask for the orthopaedic resident on call.

- Si vous avez reçu votre congé de l'hôpital avec un cathéter périmerveux et que l'appareil ne fonctionne pas correctement, vous devez appeler le service de messagerie de l'hôpital et demander le résident en anesthésie de garde.

If you were discharged from the hospital with a pain catheter and the device isn't working properly, you should call the hospital paging service and ask for the anesthesia resident on call.

- Contactez votre médecin traitant (PCP) pour tout autre problème médical qui n'est pas lié à votre chirurgie orthopédique.

Contact your primary care provider (PCP) for any other medical issues that aren't related to your orthopaedic surgery.

## **Quand devrais-je consulter un médecin ?**

### **When should I seek medical care?**

**Veillez consulter un médecin en appelant le centre d'appel au (734) 936-6267 ou en vous rendant au service des urgences (soit à l'Université du Michigan, soit au service d'urgence le plus proche de chez vous) si vous présentez l'un de ces symptômes:**

**Please seek medical advice by calling the call center at (734) 936-6267 or going to the emergency department (either at the University of Michigan or the closest emergency department to you) if you have any of these symptoms:**

- Température supérieure à 101.5 °F (38.1 °C) pendant plus de 24 heures  
Temperature higher than 101.5° F for 24 hours
- Douleur au mollet (partie inférieure de la jambe) Calf (lower leg) pain
- Frissons Chills
- Augmentation de la douleur qui n'est pas contrôlée par les analgésiques prescrits  
Increased pain that is not controlled by your prescribed pain medication
- Rougeur, gonflement ou drainage (écoulement de liquide) de votre site opératoire  
Redness, swelling, or drainage (leaking fluid) from your surgical site
- Signes de changements dans la circulation du sang (la façon dont votre sang se déplace dans votre corps), comme des orteils ou des doigts bleus ou blancs  
Signs of changes in circulation (the way your blood moves throughout your body), like blue or white toes or fingers

Si vous êtes inquiet/ète pour votre santé générale, veuillez immédiatement obtenir de l'aide médicale dans votre service d'urgence local ou dans une clinique de soins d'urgence.

If you have any concerns for your overall health, please get immediate medical help at your local emergency department or urgent care.

## Appelez le 911 si vous avez l'un des symptômes suivants:

### Call 911 if you have any of these symptoms:

- Douleur thoracique qui s'aggrave  
Chest pain that is getting worse
- Essoufflement  
Shortness of breath
- Autres problèmes qui peuvent mettre immédiatement votre vie en danger  
Other issues that may be immediately life-threatening

## Quelles sont mes consignes d'activité après la chirurgie?

### What are my activity guidelines after surgery?

Votre professionnel de santé vous indiquera les directives à suivre après votre chirurgie orthopédique:

Your provider will tell you which of the following guidelines you should follow after your orthopaedic surgery:

- Sans appui sur le membre opéré (aux extrémités):** Ne vous appuyez pas sur votre **membre opéré** (la partie du corps qui a subi une intervention chirurgicale) jusqu'à ce que votre chirurgien vous dise que c'est possible.  
**Non-weightbearing:** Do not put weight on your **operative extremity** (the body part that had surgery) until your surgeon says it's okay.
- Avec appui sur le membre opéré quand le/la patient/e le tolère (aux extrémités):**  
Tant que cela ne vous gêne pas, vous pouvez vous appuyer sur votre membre opéré.  
**Weight bear as tolerated:** You may put as much weight as you're comfortable with on your operative extremity.
- Activité modérée:** Vous pouvez utiliser votre extrémité opérée pour des activités modérées telles que manger ou boire, vous habiller ou vous laver.  
**Light activity:** You may use your operative extremity for light activity such as eating or drinking, dressing, or hygiene.
- Gardez votre membre opéré élevé (surélevé) au-dessus du niveau de votre cœur autant que possible pour aider à lutter contre le gonflement.

Keep your operative extremity elevated (raised) above your heart level as much as possible to help with swelling.

- Attelles ou supports orthopédiques:** Si vous portez une attelle, un support orthopédique ou un plâtre, vous devez le garder tout le temps (ou suivre les instructions que votre chirurgien vous a données avant de quitter l'hôpital). Veuillez ne jamais mouiller votre attelle ou votre plâtre. Si l'attelle ou le plâtre est mouillé/e, veuillez contacter la clinique de votre chirurgien pendant les heures normales d'ouverture (du lundi au vendredi, de 8h00 à 16h00).

**Bracing or splinting:** If you were placed in a brace, splint, or cast, you should keep this on at all times (or follow the instructions your surgeon gave you before you left the hospital). Please do not get your splint or cast wet at any time. If the splint or cast gets wet, please contact your surgeon's clinic during normal business hours (Monday through Friday, 8:00 AM - 4:00 PM).

## **Comment prendre soin de mon incision (la coupure qui a été faite pendant la chirurgie) ?**

### **How do I care for my incision (the cut that was made during surgery)?**

Votre professionnel de santé vous indiquera les consignes à suivre après votre chirurgie orthopédique:

Your provider will tell you which of the following incision care instructions you should follow after your orthopaedic surgery:

- Pansement Chirurgical:** Gardez le **pansement chirurgical** (le pansement qui recouvre votre incision) jusqu'à votre prochain rendez-vous. Ne le mouillez pas. Gardez-le couvert lorsque vous prenez une douche.

**Dressing on:** Keep your **surgical dressing** (the bandage over your incision) on until your follow-up appointment. Do not get it wet. Keep it covered when you shower.

- **Enlever le Pansement Chirurgical:** Retirez votre pansement chirurgical après \_\_\_\_ jours (votre professionnel de santé vous dira combien de jours attendre avant de retirer votre pansement). Après cela, vous pouvez laisser l'incision découverte, mais évitez de l'immerger sous l'eau (comme dans les baignoires ou les piscines). Vous pouvez rincer l'incision sous l'eau de la douche.

**Dressing off:** Remove your surgical dressing after \_\_\_\_ days (your provider will tell you how many days to wait before removing your dressing). After this, you may leave the incision uncovered, but avoid submerging it under water (such as tubs or pools). You may let water from the shower rinse over the incision.

## **Quels médicaments dois-je prendre après ma chirurgie?**

### **What medications should I take after my surgery?**

- On vous a prescrit un médicament pour aider à la prévention de la formation de caillots sanguins. Commencez à prendre ce médicament le premier jour suivant votre chirurgie. Prenez ce médicament tel que prescrit jusqu'à ce que votre chirurgien vous dise d'arrêter de le prendre.

You have been placed on a medication to help prevent blood clots. Start taking this medication the first day after your surgery. Take this medication as prescribed until your surgeon tells you to stop taking it.

- Pour aider à gérer la douleur, nous recommandons ce qui suit:

To help with pain management, we recommend the following:

- Prenez 1000 mg d'acétaminophène (Tylenol®) toutes les 8 heures pendant au moins 2 semaines après votre opération. Ne prenez pas plus de 3000 mg sur une période de 24 heures.

Take 1000 mg of acetaminophen (Tylenol®) every 8 hours for at least 2 weeks after surgery. Do not take more than 3000 mg in a 24-hour period.

- Si votre professionnel de santé le permet, vous pouvez prendre des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), tels que l'ibuprofène (Motrin® ou

Advil®). Il peut être utile de prendre les AINS à un horaire différent de celui duquel vous prenez votre acétaminophène (par exemple, en alternance avec les doses prises toutes les 8 heures). Ne prenez pas plus que la dose recommandée sur le flacon du médicament.

If your provider says it's okay, you may take non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), such as ibuprofen (Motrin® or Advil®). It may help to take NSAIDs on a different schedule than you take your acetaminophen (for example, sometime between your 8-hour doses). Do not take more than the recommended dose on the medication bottle.

- Si on vous a prescrit un médicament opioïde pour mieux gérer la douleur, prenez-le au besoin et tel que prescrit. Arrêtez de prendre cet analgésique dès que vous le pouvez. Vous devriez arrêter de prendre le médicament opioïde avant d'arrêter de prendre votre acétaminophène.

If you were prescribed an opioid medication for more pain management, take it as needed and as prescribed. Stop taking this pain medication as soon as you are able. You should stop taking the opioid medication before you stop taking your acetaminophen.

- Si vous avez reçu une injection pour un bloc nerveux afin de soulager la douleur, cela peut durer entre 4 et 24 heures. Cela signifie que vous pouvez avoir un engourdissement (manque de sensation) ou des picotements et un manque de mouvement dans votre membre opéré pendant cette période. Vous commencerez à ressentir de la douleur lorsque les effets du bloc nerveux commenceront à s'estomper. Préparez-vous à cela et commencez à prendre vos analgésiques avant que les effets du bloc nerveux ne se dissipent en prenant votre première dose d'analgésiques prescrits dans les 2 à 4 heures qui suivent votre retour à la maison. Prenez des analgésiques jusqu'à ce que les effets du bloc se dissipent, puis seulement si besoin.

If you received a single shot nerve block for pain relief, this may last between 4-24 hours. This means you may have numbness (lack of feeling) or tingling and lack of movement in your operative

extremity for that amount of time. You will start to feel pain as the block begins to wear off. Prepare for this and start your pain medication before the block wears off by taking your first dose of the prescribed pain medications 2-4 hours after getting home. Take pain medications until the block wears off, then only as needed.

- Si vous avez reçu une injection pour un bloc nerveux avec un cathéter périmerveux ( vous avez un tube en place pour vous fournir un médicament anesthésiant après votre chirurgie), vous recevrez généralement un appel de l'équipe du Service de Douleur Aiguë pour une évaluation. Prenez le médicament opioïde et l'acétaminophène selon l'heure prescrite pendant les premières 24 heures. Après cela, ne prenez le médicament opioïde qu'au besoin pour une douleur intense (même si le cathéter périmerveux est toujours en place). Continuez à prendre de l'acétaminophène pendant que vous éprouvez de la douleur.

If you received a single shot nerve block with a pain catheter (so you have tubing in place to provide you with numbing medication after your surgery), the Acute Pain Service team will usually call to check in on you. Take the opioid medication and acetaminophen on a prescribed schedule for the first 24 hours. After that, only take the opioid medication as needed for severe pain (even though the pain catheter is still in place). Continue taking acetaminophen while you have pain.

- **La constipation** (selles peu nombreuses ou difficiles) est fréquente après la chirurgie, surtout si vous prenez un médicament opioïde. Pour éviter la constipation, buvez beaucoup de liquide sans caféine tous les jours (comme de l'eau, du jus et du lait). Vous pouvez utiliser un émoullient fécal comme le Colace® (docusate sodique – prendre 100 mg deux fois par jour) ou un laxatif léger comme le senna, le lait de magnésie ou le polyéthylène glycol (MiraLAX®). Tous ces produits sont disponibles en vente libre (vous pouvez les acheter dans un magasin sans ordonnance).

**Constipation** (having few or difficult bowel movements) is common after surgery, especially if you're taking an opioid medication. To avoid constipation, drink plenty of caffeine-free fluid every day (like water,

juice, and milk). You may use a stool softener like Colace® (docusate sodium - take 100 mg twice per day) or a mild laxative such as senna, milk of magnesia, or polyethylene glycol (MiraLAX®). All of these are available over-the-counter (you can buy them from a store without a prescription).

- Arrêtez d'utiliser ces médicaments si vous commencez à avoir des selles molles ou la diarrhée.

Stop using these medications if you start having loose bowel movements or diarrhea.

- Si vous avez des crampes ou des douleurs à l'estomac, vous devez contacter votre médecin traitant (PCP).

If you have cramps or stomach pain, you should contact your primary care provider (PCP).

- La santé des os est importante. Nous recommandons les suppléments suivants pendant votre période de récupération :

Bone health is important. We recommend the following supplements during your recovery period:

- Vitamine C: 500 mg par jour Vitamin C: 500 mg daily
- Vitamine D3: 5000 unités par jour Vitamin D3: 5000 units daily
- Calcium: 1000 mg par jour Calcium: 1000 mg daily

Clause d'exclusion de responsabilité : Ce document contient des informations et/ou du matériel d'instruction développé par University of Michigan (U-M) Health pour un patient typique souffrant de la même condition que vous. Cela peut inclure des liens sur internet qui n'ont pas été créés par U-M Health et pour lesquels U-M Health n'assume aucune responsabilité. Cela ne remplace pas l'avis médical de votre professionnel de santé parce que votre expérience peut être différente de celle du patient typique. Parlez avec votre professionnel de santé si vous avez des questions au sujet de ce document, de votre condition ou bien de votre plan de traitement.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Auteurs: Barrie Sugarman, M.D., John (Phil) Tabb, M.D., Miranda Rogers, M.D.

Réviseur: Megan Killian, Ph. D.

Edité par: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Authors: Barrie Sugarman, MD, John (Phil) Tabb, MD, Miranda Rogers, MD

Reviewer: Megan Killian, PhD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Traduction: Service des Interprètes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Instructions fournies au patient par [University of Michigan Health](#) possédant une licence avec [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#).

Dernière révision: 08/2024

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 08/2024