

REEDUCATION APRES CHIRURGIE DE L'HALLUX-VALGUS

Vous avez été opéré(e) du pied, les résultats dépendront aussi de votre assiduité à la rééducation.

Vous ferez votre rééducation vous-même, c'est ce que l'on appelle l'auto-rééducation.

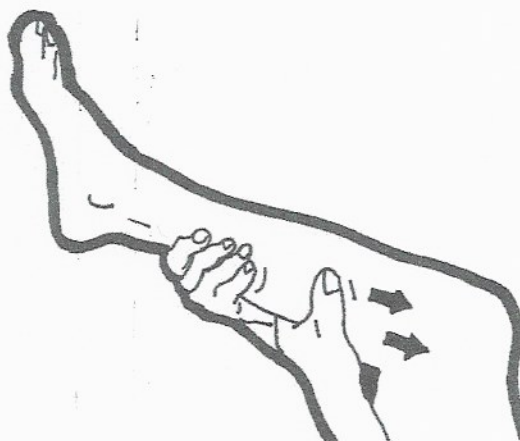
Vous multiplierez vos séances 4 fois par jour avec les exercices suivants :

Vous mobiliserez vos chevilles. Allongé sur le dos, faites un va et vient en insistant pour étirer le mollet.

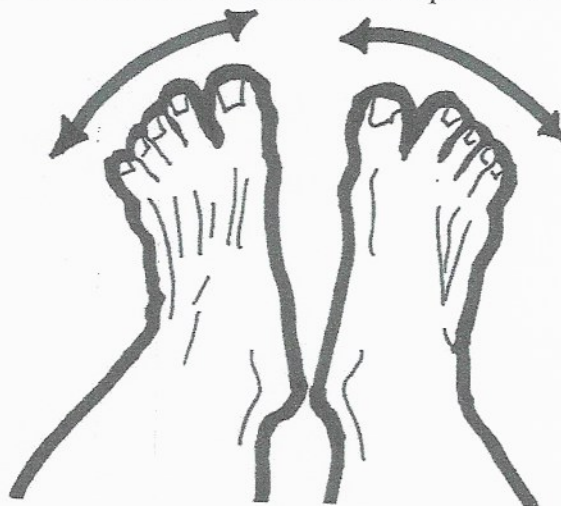


Vous exécuterez un massage drainant des mollets :

Toujours sur le dos, genou replié vers vous, pied en l'air, avec les mains vous masserez votre mollet en remontant vers votre genou. Vous stimulerez vos muscles du pied.



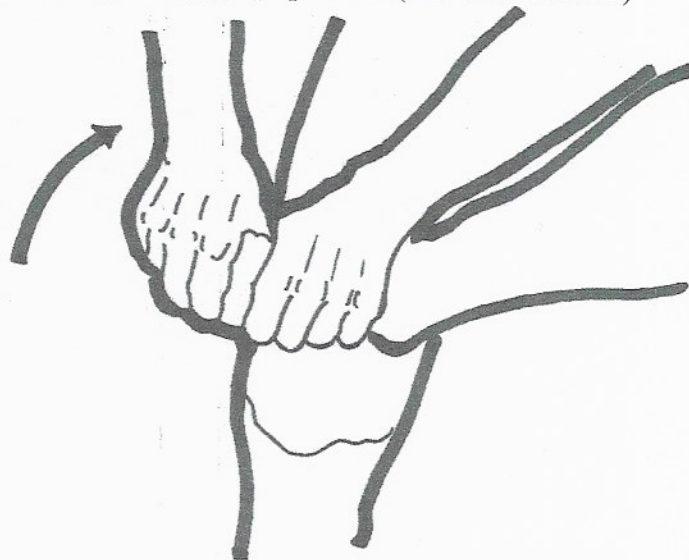
Toujours sur le dos, mains posées de part et d'autre à plat, vous écarterez les orteils et les doigts des mains en éventail et simultanément pendant 5 secondes et vous relâcherez pendant 10 secondes.



Si vos orteils semblent ne pas s'écarter, ne vous en inquiétez pas, l'exercice est efficace quand même. Utilisez les 10 secondes de repos pour vous relâcher au maximum, et retrouver par la suite une meilleure contraction.

Vous assouplirez vos orteils de la façon suivante :

Assis en tailleur, le dos bien soutenu, ramenez le pied sur la cuisse opposée, plante du pied tournée vers vous. Ramenez au maximum la pointe du pied vers vous pour bien étirer le devant de la jambe. Dans cette position, avec vos deux mains accolées attrapez votre pied par le côté, une main saisissant le coup de pied, l'autre main l'ensemble des orteils et avec cette dernière fléchir ceux-ci vers vous. Tenir cette position jusqu'à l'apparition de la première douleur et en tenant le plus longtemps possible (une bonne minute)



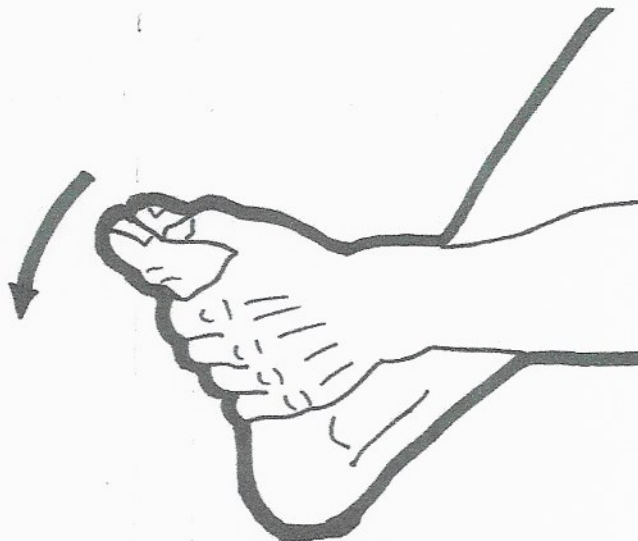
Poursuivez cette rééducation pendant plus de 6 mois quotidiennement.

Appliquez des poches de glace plusieurs fois par jour pendant 15 minutes pour lutter contre l'œdème. Le premier mois, prenez soin d'avoir le plus souvent vos pieds en déclive (c'est-à-dire plus haut que le cœur) pour limiter l'œdème postopératoire.

Reposez-vous beaucoup et les premiers temps ne faites que les déplacements indispensables.

Après l'ablation du pansement-contention, continuez les mêmes exercices mais vous pouvez travailler l'assouplissement orteil par orteil :

Assis genou fléchi, appuyez avec le pouce sur la base de l'orteil pour le plier vers le bas, lentement pendant 10 secondes.



Même position, crochetez avec l'index l'extrémité de votre orteil et tirez vers vous lentement pendant 10 secondes aussi.



Votre souplesse de l'avant pied dépendra de vos gains d'amplitude au cours de cet exercice.

Vous pourrez aussi rouler sur le sol, une balle de tennis avec la plante du pied et les orteils, d'avant en arrière.

Vous assouplirez aussi votre pied en attrapant sur le sol des serviettes et des crayons.

LE CHAUSSAGE

Votre chirurgien vous a prescrit des chaussures à décharge de l'avant-pied, celles-ci vous permettront de marcher le lendemain de l'opération, sans canne. Leur semelle arrondie évite de surcharger l'avant-pied encore fragile.

Vous devez rapidement être capable de marcher en appui sur les talons uniquement (grâce à l'exercice n°1). Ainsi avec cette capacité et ces chaussures vous pouvez marcher sans risque.

Pour la mise en place :

- Enfoncez bien votre talon dans la chaussure.
- Ajustez-bien la première sangle (celle de l'étiquette)
- Fermez modérément les autres.

La marche pratiquée quelques minutes plusieurs fois par jour est vivement conseillée pour prévenir les risques d'œdèmes et de phlébites.

Pour marcher, dans les débuts, veillez à bien monter les genoux afin de ne pas vous accrocher.

Vous utiliserez plus tard des chaussures larges et souples, permettant le bon déroulement du pied.

La marche digitigrade (sur la pointe du pied) ne pourra être obtenue qu'à partir du 3^{ème} mois.

À terme, vous marcherez avec bénéfice, pieds nus sur le sable.

Vous pourrez à partir du 4^{ème} mois vous chausser à nouveau avec des chaussures à talons modérés.

Poursuivez votre rééducation pendant plus de 6 mois et vous oublierez votre pied au bout d'un an.