



ABRIL 2018

CIRURGIA DEL PEU

Depenent del tipus de cirurgia a què us sotmetreu, ingressareu a la Unitat de Cirurgia Major Ambulatoria (CMA) i tornareu a ca vostra el mateix dia o ingressareu a la planta de Traumatologia de l'Hospital si heu de quedar-hi ingressat/ingressada.

Abans de l'operació

- Heu d'adquirir amb antelació el calçat especial que el traumatòleg us recomani i dur-lo el dia de la intervenció.
- Manteniu-vos en dejú durant el temps recomanat.
- Rentau-vos bé la zona que us operaran.

Després de l'operació

- Si no hi ha contraindicacions, podreu començar a caminar quan rebeu l'alta.
- Una vegada que us donem l'alta, tornareu a ca vostra amb el peu embenat. És important que mantingueu net i eixut l'embenatge per evitar complicacions.
- Haureu de fer exercicis de mobilització dels dits operats 3-4 vegades cada dia; abans de donar-vos l'alta us indicarem com fer-los.
- Heu de començar a fer els exercicis de rehabilitació recomanats com més aviat millor.
- Manteniu el repòs inicial recomanat, amb els peus alçats per evitar que s'inflin.
- És normal que apareguin hematomes (blaus) als dits del peu després de l'operació.
- Haureu de dur el calçat especial aproximadament quatre setmanes. Amb aquest calçat podreu recolzar tot el peu. Tanmateix, si us sentiu inestable, els primers dies podeu emprar crosses, però us convé no moure-us massa i mantenir repòs amb les cames alçades.
- No podreu menar durant almenys un mes.
- Una setmana després de l'operació haureu d'acudir a la cita de Consultes Externes perquè us fem la primera cura i canviem l'embenat.
- Al cap de dues setmanes us farem la cura següent i probablement us llevarem els punts de sutura.
- Al cap d'un mes us farem una radiografia de control; si tot és correcte, us llevarem l'embenat i podreu deixar de dur el calçat ortopèdic.
- Durant el segon mes haureu de dur un tipus de calçat fermat, ample, còmode i que us subjecti bé el peu.
- Normalment podreu reprendre l'activitat normal a partir dels tres mesos, però heu d'esperar almenys quatre mesos per fer qualsevol activitat esportiva o que demani un gran esforç.