


**Programme d'exercices post-opératoire**  
**Rupture du tendon d'Achille**

**Phase 1- 0 à 2 semaine**  
**2-3X/jour**

**Objectifs** : Contrôler la douleur et l'enflure.

**Médication** : Prendre la médication tel que prescrite



 Couchez-vous sur le dos et **élevez la jambe à l'aide de 3-4 oreillers** pour que la jambe opérée ait une élévation de 45 à 60 °. Gardez la jambe élevée pour 1 heure.



- Plâtre jusqu'à votre prochain rendez-vous.
- **Aide technique** : Utilisez des béquilles ou une marchette. Aucune mise en charge n'est permise.



**Complications :**

- **Thrombophlébite** : Nouvelle douleur au mollet qui s'aggrave et devient de pire en pire, douleur importante et/ou enflure importante et/ou rougeur/chaueur au mollet, fièvre
- **Infection** : Nouvelle douleur à la cheville ou au pied qui s'aggrave et devient de plus en plus douloureuse, fièvre

La douleur peut être très vive dans un plâtre lorsqu'il y a beaucoup d'enflure. Surélevez la jambe au moins 30 minutes. Si la douleur ne s'est toujours pas calmée, appelez à la clinique d'orthopédie de l'hôpital (450-359-5000 #2750) ou présentez-vous à l'urgence.



**Contre-indications :**

- **NE PAS** mettre de mise en charge sur la jambe opérée.
- **NE PAS** mouiller le plâtre.

Suivi en orthopédie environ 2 semaines suivant votre chirurgie.

**1) Exercices circulatoires**

1. Pliez et étendez vos orteils.

**30 fois en 1 minute (ou plus) ; aux heures**



**2) Renforcement de la cuisse assis**

1. Assis sur une chaise ;
2. Dépliez le genou de la jambe opérée sans soulever la cuisse de la chaise, descendez et répétez.

**5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.**



**3) Abduction de la hanche debout**

1. Debout avec deux appuis sur une chaise ou un comptoir ;
2. Écartez la jambe opérée de côté sans soulever le bassin ;
3. Revenez et répétez.
4. Il est **important de ne pas mettre de poids sur la jambe opérée** durant l'exercice.

**5-10 répétitions, tenir 2-5 secondes.**

