

## METATARSES LATÉRAUX (Métatarsalgies)

L'intervention dont vous avez bénéficié a consisté à corriger votre déformation de l'avant-pied. Une bonne cicatrisation impose une marche le moins possible quelques minutes par heure au maximum.

Un **pansement** est mis en place au décours de l'intervention afin de figer la correction de la déformation. Il est à conserver propre et sec et ne doit pas être changé avant 1 MOIS post-opératoire ou avant la première consultation en fonction des consignes données.

Durant cette période de cicatrisation une douleur est possible sur le site opératoire mais sera décroissante dans le temps.

### Dans la grande majorité des cas :

- Une marche sans aide est possible entre 4 et 8 semaines après l'intervention.
- Des sports portés comme la natation et le cyclisme sont possible 4 à 6 semaines après l'intervention.
- La course à pied initialement sur tapis est possible vers 3 mois après l'intervention.

L'évolution (gêne, œdème, raideur, sensibilité ...) peut durer au moins 12 mois post-opératoires.

S'il y a des broches au bout des orteils, elles seront retirées avec le pansement à partir de J 30 post-op.

## Consignes post-opératoires

Délais	Du jour de l'opération au 1er Rdv	De la 1 ère consultation à la 2 ème
Cicatrices	Pas avant 30 JOURS Ou première consultation Fils résorbables	Masser, pétrir à l'aide d'une crème hydratante 2 à 3 fois par jour
Immobilisation	Chaussure MEDICALE et marche le moins possible Éviter la marche sur talon et sur le côté du pied Toujours garder le pied surélevé pendant le repos	
Position	Pied à surélever initialement les premières semaines puis si douleur ou gonflement du pied et de la cheville	
Appui	Dès le réveil du pied et douleur tolérable avec chaussure confortable	Avec chaussure adaptée au volume du pied
Chaussettes de contention	Non sauf prescription	
Injection Anticoagulant	Oui à voir avec l'anesthésiste	
Kiné	Automobilisation des orteils en flexions extension en fonction des douleurs	Oui