



CENTRE DE CHIRURGIE ORTHOPEDIQUE
CHIRURGIE DU SPORTIF

DR PIERRE

**Vous avez eu un canal carpien sous
arthroscopie
Les consignes et conseils post-opératoires**

L'attelle : est à garder 8 jours pas plus, vous pouvez bouger les doigts. Vous pouvez enlever l'attelle lorsque vous ne faites rien mais garder-la, la nuit pendant 8 jours

La douleur : Normalement la douleur doit être modérée, il est recommandé de bien prendre le traitement antalgique prescrit sans attendre que la douleur ne s'installe. Les fourmis vont disparaître vite, par contre une douleur et une gêne dans la paume de la main est normale et peut durer 1 mois et demi , 2 mois.

Le gonflement : Dans les suites de l'intervention, votre main peut être un peu gonflée : c'est normal, il n'y a pas lieu de s'inquiéter !

La rééducation : Elle n'est pas systématique, il est rare d'avoir à faire de la rééducation. Par contre vous devez utiliser votre main et travailler avec une balle en mousse et éventuellement de la pâte à modeler.

La conduite est à éviter pendant les 10 premiers jours pour des questions de sécurité principalement.

Les pansements sont à faire tous les 2 jours par une **infirmière**. Elle enlèvera les fils 15 jours après en moyenne. Il faut éviter durant cette période de mouiller le pansement. Si vous souhaitez prendre une douche: organiser vous avec votre infirmière.

Si votre main est chaude, rouge et que vous avez de la fièvre : rappelez le secrétariat aux heures ouvrables ou aller aux urgences (02 98 34 29 29) de la clinique en dehors de ces heures.

Dr PIERRE

En cas d'urgence : 02.98.34.29.36 ou 02.98.34.29.29