

REPRISE PROGRESSIVE D'APPUI : CONSEILS

Vous avez été opéré(e) ou vous avez été victime d'un traumatisme. Après une période d'immobilisation, votre chirurgien a vérifié l'évolution de votre cicatrisation et vous autorise désormais la reprise de la marche.

Il n'est pas possible de passer instantanément d'une immobilisation sans appui (résine, plâtre, botte de marche, attelle...) à un appui complet sans douleur et illimité : **une période de convalescence est nécessaire.**

L'appui est rendu difficile pour de multiples raisons :

- Douleur sur le site opéré ou traumatisé
- Douleur d'origine musculaire ou ligamentaire (en raison de la période de repos prolongée)
- Baisse de force musculaire (sur fonte musculaire = amyotrophie)
- Appréhension (peur de tomber, traumatisme psychique lié à l'accident...)
- Pathologie antérieure à l'accident : trouble de l'équilibre, vertiges, pathologie neurologique (maladie de Parkinson), douleur lombaire, trouble visuel...

CAS DE REPRISE D'APPUI COMPLET SANS LIMITE

Matériel : cannes ou déambulateur + pèse-personne.

- Mettez-vous debout en position stable en prenant appui sur votre membre sain et vos béquilles.
- Posez le membre traumatisé sur le pèse-personne jusqu'à environ 30 kg.
- Concentrez votre attention sur la force produite par votre hanche, votre cuisse et votre genou.
- Mémorisez bien la sensation ressentie sur la plante du pied.
- Vous devrez reproduire ces sensations lors de la marche.

Remarques :

Si le poids n'est pas très précis : ce n'est pas grave, il s'agit d'un ordre d'idée.

Si vous avez des douleurs musculaires (jambe) ou ligamentaires (sur le côté des articulations) : c'est normal, le corps se remet en route.

Si tout se passe bien : vous pouvez augmenter par paliers de 20 kg tous les 2 jours, jusqu'à votre poids complet

Si vous avez des douleurs exactement en regard du site opéré : il faut aller encore plus progressivement et ne pas forcer et redescendre d'un palier

Quand l'appui est quasi complet (proche de votre poids du corps) :

Au domicile : vous pourrez commencer à marcher sans les béquilles.

A l'extérieur : vous pourrez vous déplacer avec une canne (portée par la main opposée : par exemple main droite si vous avez un problème sur la cheville ou genou gauche).

Quand vous pouvez bien marcher sans canne au domicile :

Essayez de marcher sans canne sur des petits trajets (petite course alimentaire, terrain connu et maîtrisé).

Sur les longs trajets : gardez une canne jusqu'à ce que vous connaissiez votre endurance.

Activités sportives :

La reprise du sport sera déterminée par le Dr Gaudot. La marche est déjà une activité sportive.

Dès que vous pouvez marcher sans canne, vous pouvez marcher dans l'eau à la piscine, nager en battement de jambe. Le vélo d'intérieur est possible (travailler sur l'endurance, ne pas mettre la pleine puissance).

CAS DE REPRISE D'APPUI PARTIEL

Dans certains cas (fractures, ostéotomie...) le docteur Gaudot vous indiquera plus précisément le poids initial, le rythme des paliers et la force autorisée pour chaque palier :

- Appui initial à _____ Kg
- Augmenter par palier de _____ Kg
- Tous les : _____ jours