

Nom du patient : _____

Chirurgien orthopédiste : _____

Traitement : Conservateur Date de la blessure : 20 / /

Chirurgical Date de l'intervention : 20 / /

Côté atteint : droit gauche

RUPTURE / DÉBRIDEMENT DU TENDON D'ACHILLE

Protocole de réadaptation – prescription de physiothérapie

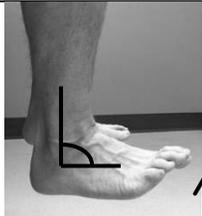
Soins immédiats (0 – 2 semaines)

- ✓ Portez l'attelle (1/2 plâtre) jusqu'à votre prochain rendez-vous et ne la mouillez pas.
- ✓ Ne mettez aucun poids sur votre jambe, utilisez un aide à la marche (béquilles, marchette ou autre).
- ✓ Gardez votre pied élevé le plus souvent possible. Si vous avez eu une chirurgie, mettez l'oreiller sous le mollet et non sous la plaie.
- ✓ Prenez la médication telle que prescrite.

À partir de 2 semaines

- ✓ Portez la botte de marche amovible avec les languettes surélevant votre talon. (Achilles wedge)
- ✓ Enlevez 1 languette par semaine à partir de la 3^e semaine jusqu'à la semaine 7.
- ✓ Mettez progressivement du poids sur votre pied selon tolérance en utilisant l'aide à la marche au début puis en diminuant graduellement son utilisation.
- ✓ Vous pouvez retirer la botte pour faire les exercices, durant la nuit et pour prendre votre douche.
- ✓ Durant la douche, faites attention à ne pas déposer le talon au sol et à votre tolérance à la mise en charge.
- ✓ **Faites les exercices suivants 5 min, 4x/jour (au minimum)**

Tirez le pied vers le haut
sans dépasser un angle de
90° avec la jambe.



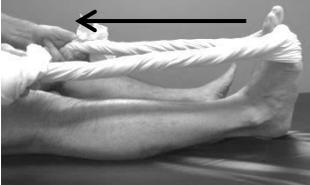
Laissez tomber le pied vers le bas
sans forcer.



À partir de 6 semaines

- ✓ Si ce n'est pas déjà fait, cessez l'usage de l'aide à la marche.
- ✓ Lorsque vous avez terminé de porter la dernière languette (à 7 semaines), cessez le port de la botte et portez un soulier avec une talonnette de 1 cm jusqu'à 3 mois.
- ✓ Lorsque le port de la botte est cessée, débutez graduellement les exercices démontrés au verso.
- ✓ Une réadaptation supervisée par un physiothérapeute est recommandée.

**EXERCICES à débiter lorsque le port de la botte est cessé (7 semaines).
À faire tous les jours jusqu'au retour complet de la mobilité et de la force.**

<p>Bougez votre pied vers le haut et le bas dans toute sa mobilité en utilisant votre force musculaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire 10 mouvements dans chaque direction et tenir 5 secondes. 		
<p>Étirez le mollet avec l'aide d'une serviette. Tirez doucement sans causer de douleur.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenir 30 secondes, répétez 3 fois. 		
<p>Étirez le mollet en position debout. Reculez graduellement le pied pour augmenter l'étirement sans causer de douleur.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tenir 30 secondes, répétez 3 fois 		
<p>Renforcez votre mollet en montant sur la pointe des pieds. Stabilisez-vous avec vos mains sur un comptoir. Au départ montez sur les 2 pieds en utilisant principalement le pied sain, puis transférez graduellement votre poids jusqu'à être sur 1 pied (atteint). Progressez selon votre tolérance.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jusqu'à 10 répétitions selon capacité, répétez 3 fois. 		
<p>Lorsque vous êtes capable de vous tenir sur le pied atteint seul, pratiquez votre équilibre en restant sur 1 pied sans appui des mains.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tentez de garder l'équilibre 30 secondes, répétez 3 fois. 		

Physiothérapie à partir de la 7^e semaine :

Regain graduel de l'amplitude, de la souplesse et de la force. Exercices de proprioception.

Signature de l'orthopédiste : _____

Numéro de pratique : _____