

## Transfert du long fléchisseur de l'hallux

L'intervention sous **arthroscopie** dont vous avez bénéficié a consisté à récupérer dans la plante du pied le tendon long fléchisseur de l'hallux afin de le dérouter pour qu'il puisse remplacer le tendon d'Achille déficient.

Une bonne cicatrisation du tendon impose une immobilisation stricte par **botte 3 semaines** puis une immobilisation partielle **3 semaines** supplémentaires.

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 fluide sans aide est possible entre 6 et 12 semaines après l'intervention.
- des sports portés comme la natation et le cyclisme sont possible 6 à 8 semaines après l'intervention.
- la course à pied initialement sur tapis est possible dès le 3ème mois après l'intervention
- les sports de pivots ne sont pas autorisés avant 4 à 6 mois après l'intervention.

L'intégration tendineuse définitive sera aux alentours de 6 mois post-opératoires.

Il est fortement recommandé l'ARRET COMPLET du TABAC pour favoriser la cicatrisation.

### Consignes post-opératoires

| Délais                               | Jour de l'opération →<br>1er RdV à 3 semaines  | 1er RdV à 3 semaines →<br>2nd RdV à 6 semaines   |
|--------------------------------------|--|--|
| Cicatrices                           | Pansement 1/2j par IDE<br>à conserver propre et sec  | Masser, pétrir à l'aide de la crème<br>prescrite 2 à 3 fois par jour   |
| Immobilisation                       | Botte jour et nuit<br>A ne retirer brièvement que<br>pour s'habiller et pansements<br>en conservant le pied à 90°                                | Botte jour et nuit<br>Peut être retirée la journée pour réaliser<br>la Kiné et des mouvements de flexion<br>extension                  |
| Position                             | Pied à surélever initialement la première semaine puis si douleur ou gonflement du pied et de la cheville  |  |
| Appui                                | Pas avant J7<br>Partiel en fonction des<br>douleurs c'est à dire contact<br>avec le sol mais avec 2<br>cannes pour soutenir le poids<br>du corps | A rétablir progressivement soulagé par<br>2 cannes, puis 1 canne puis 0 en<br>fonction des douleurs<br>Reprise d'appui guidée par Kiné |
| Chaussettes de<br>contention         | Dès la fin des pansements si l'enfilage n'est pas douloureux<br>Du matin au soir   |  |
| Injection Anticoagulant<br>(Lovenox) | Oui  |  |
| Kiné                                 | Non  | Physiothérapie antalgique, drainage<br>Mobilisation en flexion/extension<br>Reprise d'appui progressive                                |