



DR Pierre Gaeremynck

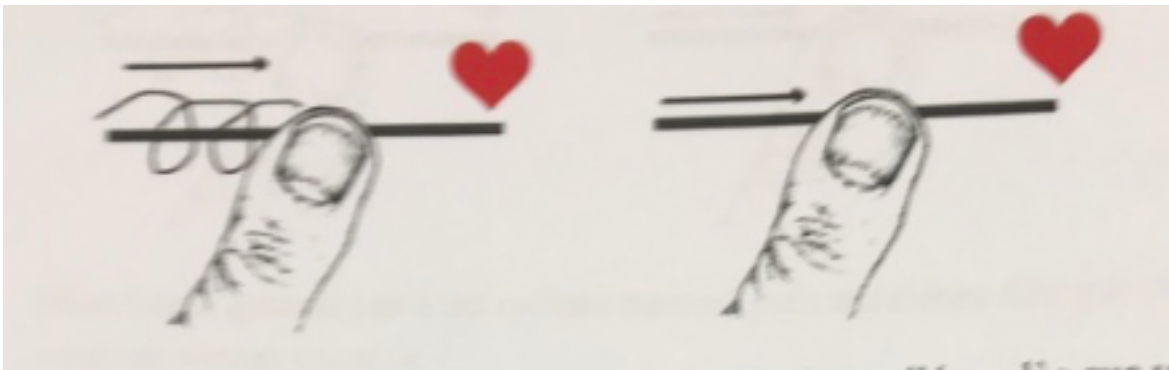
CHIRURGIEN ORTHOPÉDISTE & TRAUMATOLOGUE

CHIRURGIE DE L'ÉPAULE | CHIRURGIE PIED & CHEVILLE | CHIRURGIE DE LA MAIN

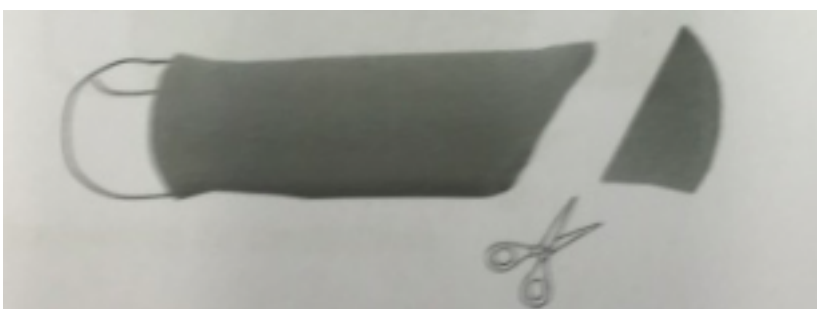
182 Bd G. Clémenceau 59700 Marcq-en-Baroeul

## CONSEILS Post chirurgie de l'HALLUX VALGUS

- Masser bien les cicatrices tous les jours en décrivant des petits cercles puis écrasez les en poussant le sang vers le cœur. Protégez la cicatrice du soleil pendant 12 mois (écran total)



- Marchez à grand pas à un rythme normal puis accélérez dès que vous vous sentez capable
- Devant un lavabo ou évier restez sur un pied (coté opéré)
- Continuez à faire les exercices d'assouplissement du gros orteil
- Continuez de faire les exercices d'assouplissement des petits orteils
- Continuez de faire les exercices d'étirement du mollet
- Mettez un tube sur le 2ème orteil en biseautant le tube pour qu'il recouvre tout l'orteil



- Mettez des chaussettes de contention