



# Liaison Ortho



Fondation  
Canadienne  
d'Orthopédie

Bulletin pour les gens intéressés par la santé de leurs os et articulations

**Tout va comme sur des  
roulettes**

**Assurez-vous d'être prêt -  
hanche**

**À quoi s'attendre à  
l'hôpital - genou**

**Conseils pour le  
rétablissement - Pied et  
Cheville**

**Foire aux questions - pied  
bot**

**Ressource gratuite  
pour les patient'**



Inscrivez-vous à  
[orthoconnect.org](http://orthoconnect.org) pour  
accéder à du soutien  
par les pairs et des  
ressources pour les  
patients.  
1-800-461-3639 ext 4

**inscrivant à notre liste**



**Partagez notre passion.**  
Inscrivez-vous à notre liste  
d'envoi sur la santé  
orthopédique. Cliquez ici.

Refaire une beauté à  
votre propriété ne  
devrait pas vous  
esquinter!

**Tout va comme sur des roulettes**

*Carole Urias*

*Ancienne patiente en orthopédie et bénévole de Connexion  
Ortho*

En 2010, à la fin du mois de mai, je me suis cassé le tibia et la fibula (le péroné) pendant une séance d'entraînement de roller derby. Comme nous nous trouvions en pleine campagne manitobaine, on m'a envoyée à l'hôpital le plus proche. À mon arrivée, j'ai demandé à ne pas recevoir de médicaments ni de nourriture pour pouvoir être opérée tout de suite au besoin. Malheureusement, l'hôpital ne disposait pas de l'équipement nécessaire pour fixer mes os ou me traiter; j'ai donc dû attendre qu'un lit soit disponible dans un plus gros hôpital. [Suite >>](#)

**Assurez-vous d'être prêt - hanche**

La majorité des gens peuvent adopter un mode de vie plus actif sans danger. Trois mois après une arthroplastie de la hanche ou du genou, vous devriez avoir assez peu de limitations. Mais, est-ce que cela veut dire que vous avez le feu vert? [Suite >>](#)

**À quoi s'attendre à l'hôpital - genou**

Le jour de votre chirurgie est arrivé! Votre médecin vous aura informé du moment où vous devez arrêter de boire et de manger en vue de vous préparer pour l'opération. Si vous prenez des médicaments à prise quotidienne, particulièrement des anticoagulants, demandez à votre médecin si vous devez quand même les prendre le matin de la chirurgie. Bien que chaque hôpital ait sa propre manière de procéder, le processus de base, quant à lui, est commun à tous les hôpitaux. [Suite >>](#)

**Conseils pour le rétablissement - Pied et Cheville**

Chaque personne guérit différemment. Voici ce qu'il faut faire et ce à quoi vous pouvez vous attendre dans la majorité des cas pour optimiser votre guérison après la chirurgie : [Suite >>](#)



*Bon an, mal an, une activité printanière cause foulures, blessures et douleurs de toutes sortes à des milliers de Canadiens. Non, je ne vous parle pas du golf ni du baseball, mais bien du grand ménage du printemps!*

[Suite](#) >

## Foire aux questions - pied bot

Quelle est la cause du pied bot? Suis-je responsable?  
Non, vous n'êtes pas responsable. Il peut s'agir d'un problème héréditaire comme d'un coup du hasard. Il n'y a pas de cause reconnue. Il est normal de se sentir coupable, et ce sentiment peut vous accompagner tout le long du processus de correction. Les autres peuvent vous pousser à culpabiliser. Ne tombez pas dans le panneau. S'occuper d'un enfant est déjà assez exigeant en soi, même quand tout est normal. N'oubliez pas que la chirurgie est une option valable : elle est utile à tous les niveaux et, si c'est ce qui convient le mieux à votre enfant, c'est très bien aussi. [Suite>>](#)

## Offrez le cadeau de la mobilité

Tous les programmes et ressources à l'intention des patients sont réalisés gratuitement par la Fondation Canadienne d'Orthopédie. C'est grâce à votre grande générosité que nous sommes en mesure d'offrir ces ressources dont des milliers de Canadiens ont grandement besoin. Ainsi, en vous inscrivant au programme de don mensuel, vous aidez la Fondation à prévoir la prestation de ses meilleurs outils et ressources mois après mois. Donnez généreusement afin d'aider des milliers de Canadiens à gérer leur intervention orthopédique, puis à récupérer.

Faites votre don en cliquant sur le lien ci-dessous.



Nous vous remercions pour votre précieuse contribution.  
Votre don est important.

Fondation Canadienne d'Orthopédie  
C.P. 1036, Toronto (Ontario) M5K 1P2  
1-800-461-3639  
No d'organisme de bienfaisance enregistré :  
89059 4740 RR0001