

After a Cast (leg)

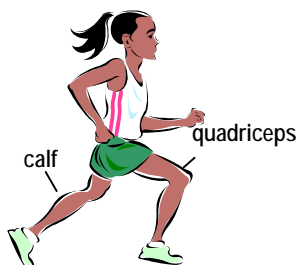


L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital
Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Your leg is out of a cast. Hooray! A cast was placed around your leg to prevent movement of the joints and muscles to allow the fractured bone and/or injured tissues to heal in a good position.

What to expect:

When the cast is removed, it is not unusual to experience some pain, swelling and stiffness of the joint for a few days and notice atrophy of the leg muscles (calf and quadriceps) for a few weeks.



There will also be dry scaly skin around the leg. Do not rub it; it will gradually fall off. Wash in warm soapy water and apply body lotion daily.

Crutches can be used for partial support but you can begin walking on your leg as soon as it is comfortable enough or as per the advice of your doctor.

You may be limping on the injured foot for a few weeks after removal of the cast. It can be sore when you walk long distances. The muscles of your leg are weaker, especially the calf muscle. Therefore, as you walk, you may have the tendency of turning your foot outwards and lifting it with the hip. As your calf muscle gets stronger your foot will be turning in more towards the midline and will help decrease your limp.

Try to walk with the foot as straight as possible as this will help improve the strength of your calf muscles.

Rehabilitation:

An important part of the treatment after cast removal is early rehabilitation. It will encourage recovery and help prevent re-injury and/or chronic problems. Physiotherapy is the best way to improve the strength and flexibility of your leg, retrain your balance and help you return to activity within a few weeks.

An exercise program is provided for you to begin the initial phase of rehabilitation. For assistance with these exercises and for further evaluation and treatment, you can consult a physiotherapy service within your area.

Trauma

(514) 412-4400 extension 23310

2300 Tupper Avenue, C-831, Montreal, Quebec H3H 1P3

www.thechildren.com/trauma

Begin with these exercises: 2x / day after removal of a cast.

1)



© Physio Tools Ltd

- Sitting or lying
- Bend ankle up and down slowly.
- Repeat 20 times each movement.

2)



© Physio Tools Ltd

- Sitting or lying
- Move ankle side to side slowly.
- Repeat 20 times each movement.

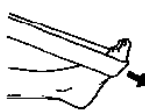
3)



© Physio Tools Ltd

- Sitting or lying
- Rotate ankle slowly, big circles.
- Repeat 20 times, each direction.

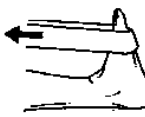
4)



© Physio Tools Ltd

- Sitting with injured leg straight out in front
- Put a towel around foot.
- Hold towel and push toes into it.
- Hold 5 seconds.
- Repeat 10 times.

5)



© Physio Tools Ltd

- Sitting with injured leg straight out in front
- Put a towel around foot.
- Gently pull foot towards body with towel. Feel the stretch in calf.
- Hold 10 seconds. Relax the foot. Repeat 10 times.

Add these knee exercises if your leg had an above-knee cast removed. Continue these exercises 1x/day when you are able to walk without assistance.

1)



© Physio Tools Ltd

- Lying down
- Bend hip and knee towards chest.
- Pull it in with hands.
- Hold 10 seconds, repeat 15 times.

2)



© Physio Tools Ltd

- Lying or sitting with leg straight
- Place can or large towel under knee.
- Point toes towards you, lift heel off ground and straighten knee.
- Hold 5 seconds, repeat 3 x 10 times.
- Gradually add a weight around the lower leg (0.5kg-2.5kg), (1-5 lbs).

Begin these exercises 1x/day when you are able to walk without assistance:

1)

- Sitting or lying, with injured foot in the air, draw the alphabet with the foot.

2)



© Physio Tools Ltd

- Go up and down on toes slowly.
- Hold 3 seconds.
- Gradually shift more weight on injured leg.
- Repeat 2-3 x10 times
- Progress to only injured leg at a time.

3)



© Physio Tools Ltd

- Hands on a wall
- Injured leg straight behind you
- Good knee bent in front
- Stretch calf of injured leg gently.
- Hold 30 seconds.
- Repeat 2 times.

4)



© Physio Tools Ltd

- Stand on injured foot.
- Hold as long as you can. Practice for 3 minutes.
- Progress by throwing ball off the wall while standing on injured foot as long as you can. Practice for 5 minutes.

After a workout of the injured ankle, apply ice with compression for 15 – 20 minutes to help prevent inflammation and soreness.

If there is no appreciable improvement (i.e.: decreased pain and swelling, improved ankle motion, walking without a limp) in one month, seek further medical attention.

Return to activity:

Follow your doctor's recommendations.

You can return to activity when there is:

- Full range of motion of the ankle
- Good strength of the muscles around the ankle
- Good balance (able to stand on injured ankle for >20 seconds and able to hop on it 10x)
- No pain or swelling noted with exercise

You can then begin to run gradually in straight lines. Progress to doing zigzags and figure 8s. If these activities are pain free, return to sports gradually.



Après le plâtre (jambe)

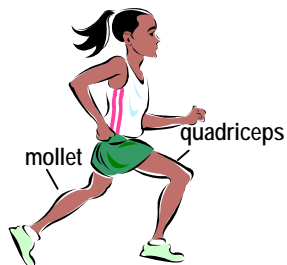


L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital
Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Enfin, le plâtre qui emprisonnait votre jambe a été enlevé! Un plâtre avait été placé autour de votre jambe pour empêcher les articulations et les muscles de bouger et ainsi permettre à l'os fracturé ou aux tissus blessés de guérir correctement.

À quoi s'attendre maintenant :

Quand un plâtre est enlevé, il est normal d'avoir un peu de douleur, d'enflure et de raideur au niveau de l'articulation durant quelques jours, et d'observer une atrophie des muscles de la jambe (mollet et quadriceps) durant quelques semaines.



De plus, la peau de la jambe sera très sèche. Il ne faut pas la frotter; elle se détachera graduellement. Lavez la peau à l'eau savonneuse tiède et appliquez de la crème hydratante quotidiennement.

Vous pouvez utiliser des béquilles pour vous soutenir partiellement, mais vous pouvez commencer à marcher sur la jambe blessée dès que vous êtes à l'aise, ou selon les recommandations de votre médecin.

Il est aussi possible que vous boitez durant quelques semaines après le retrait du plâtre. Vous ressentirez peut-être de la douleur en marchant sur de longues distances. Les muscles de la jambe sont plus faibles qu'avant, surtout le muscle du mollet. En marchant, vous pourriez donc avoir tendance à tourner le pied vers l'extérieur et à le soulever avec la hanche. Mais dès que le muscle du mollet deviendra plus fort, votre pied se tournera plus vers la ligne médiane et vous boitez moins.

Essayez de marcher en gardant le pied aussi droit que possible pour aider les muscles de vos mollets à reprendre de la force.

Réadaptation :

La réadaptation précoce est un élément important de la guérison après l'enlèvement d'un plâtre. Elle aide à récupérer et à prévenir une nouvelle blessure ou des problèmes chroniques. La physiothérapie est la meilleure façon de redonner force et souplesse à votre jambe, retrouver votre équilibre et reprendre vos activités en quelques semaines.

Un programme d'exercices vous est proposé pour commencer la première phase de réadaptation. Pour obtenir de l'aide avec les exercices ou pour une évaluation et des traitements supplémentaires, consultez un service de physiothérapie de votre région.

Traumatologie

514-412-4400, poste 23310
2300 rue Tupper, C-831, Montréal (Québec) H3H 1P3
www.hopitalpourenfants.com/trauma

Commencez par faire ces exercices 2 fois par jour.

1)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Fléchissez la cheville de haut en bas lentement;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

2)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Bougez la cheville d'un côté à l'autre lentement;
- Répétez 20 fois chaque mouvement.

3)



© Physio Tools Ltd

- Assis ou étendu;
- Faites pivoter la cheville lentement, en faisant de grands cercles;
- Répétez 20 fois dans chaque direction.

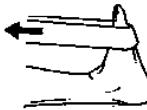
4)



© Physio Tools Ltd

- Assis, la jambe blessée allongée devant;
- Placez une serviette autour du pied;
- Tenez la serviette et poussez-la avec les orteils;
- Tenez 5 secondes;
- Répétez 10 fois.

5)



© Physio Tools Ltd

- Assis, la jambe blessée allongée devant;
- Placez une serviette autour du pied;
- Tirez délicatement le pied vers vous; sentez l'étirement dans le mollet;
- Tenez 10 secondes; relâchez le pied; répétez 10 fois.

Faites aussi les exercices suivants si vous aviez un plâtre au-dessus du genou. Continuez à faire ces exercices 1 fois par jour quand vous serez capable de marcher sans assistance.

1)



© Physio Tools Ltd

- Étendu;
- Pliez la hanche et le genou vers la poitrine;
- Tirez la jambe avec les mains;
- Tenez 10 secondes; répétez 15 fois.

2)



© Physio Tools Ltd

- Étendu ou assis, jambe allongée;
- Placez une cannette ou une grande serviette sous le genou;
- Pointez les orteils vers vous, levez le talon et redressez le genou;
- Tenez 5 secondes; répétez 3x10 fois;
- Ajoutez graduellement du poids autour de la jambe inférieure (0,5 à 2,5 kg), (1-5lbs)

Faites ces exercices 1 fois par jour dès que vous pouvez marcher sans aide :

1)

- Assis ou étendu, avec le pied blessé en l'air, dessinez l'alphabet avec le pied.

2)



© Physio Tools Ltd

- Lentement, montez et descendez sur le bout des orteils;
- Tenez pendant 3 secondes;
- Petit à petit, mettez plus de poids sur la jambe blessée;
- Répétez 2 à 3 x 10 élévations. Progressivement, allez-y une jambe à la fois.

3)



© Physio Tools Ltd

- Mains au mur;
- Jambe blessée allongée derrière vous;
- Genou de la jambe en santé plié devant;
- Étirez délicatement le mollet de la jambe blessée;
- Tenez 30 secondes;
- Répétez 2 fois.

4)



© Physio Tools Ltd

- En équilibre sur le pied blessé;
- Tenez le plus longtemps possible.
- Pratiquer pour 3 minutes.
- Graduellement, lancez une balle sur le mur en vous tenant debout sur le pied blessé le plus longtemps possible.
- Pratiquer pour 5 minutes.

Après avoir fait travailler la cheville blessée, l'application de glace et de compression pendant 15 à 20 minutes aide à prévenir l'inflammation et la douleur.

Si vous n'observez pas d'amélioration appréciable (par exemple : diminution de la douleur et de l'enflure, amélioration du mouvement de la cheville, capacité à marcher sans aide) au cours du mois qui suit, consultez un médecin.

Reprise des activités :

Vous devez suivre les recommandations de votre médecin. Vous pouvez reprendre vos activités quand :

- Votre cheville a retrouvé toute son amplitude de mouvement;
 - Les muscles entourant la cheville ont retrouvé une bonne force;
 - Vous avez bon équilibre (vous êtes capable de vous tenir sur la cheville blessée plus de 20 secondes et de vous soulever 10 fois);
 - Vous n'avez ni douleur ni enflure en faisant de l'exercice.
- Vous pouvez alors commencer à courir en ligne droite. Ensuite, faites des zigzags et des huit en courant. Si vous n'avez pas de douleur en faisant cela, reprenez vos activités graduellement.

