



Centre Multi-Medic

Conseils au patient suite à une injection de **CORTISONE**
ou de **VISCO-SUPPLÉANCE** (Synvisc One , Durolane, Suplasyn ou autre)

Date : _____

Site de l'injection : _____

☑ Il peut se passer de 4 à 10 jours avant que vous ne ressentiez les bienfaits de la cortisone et jusqu'à un mois pour la visco-suppléance. Pendant ce temps, vous pouvez continuer à prendre votre médication habituelle.

☑ Pendant une période de deux semaines, limitez-vous à des activités normales de tous les jours. Évitez toute activité répétitive impliquant le membre qui a été infiltré. Aucun sport avec impact (tennis, hockey, etc....) ni sport avec risque de chute (patin, ski, etc....)

☑ Après deux semaines, reprenez vos activités, votre programme d'exercices ou de physiothérapie, progressivement.

☑ **Parfois**, suite à l'infiltration, il peut se produire une réaction inflammatoire créant de la douleur. Si tel est le cas,

☑ Appliquez de la glace (15 minutes à la fois) 3 à 4 fois par jour, et ce pour 2 jours.

☑ Prenez Tylenol, Advil ou Atasol aux 4 heures.

Tout devrait revenir normal après 24 à 48 heures.

L'infection de l'articulation est une complication rare, mais sérieuse. Elle nécessite un traitement avec des antibiotiques. Si vous aviez de la douleur, un gonflement, de la rougeur ou de la fièvre, 3 jours ou plus après l'injection, il serait important de communiquer avec votre médecin ou vous rendre à l'urgence si votre médecin était absent.

La cortisone peut causer une élévation de votre taux de sucre dans le sang. Si vous êtes diabétique, surveillez de près votre glycémie jusqu'au retour à la normale.

Dre Chantal Ducasse

Dip Sport Med

TÉLÉPHONE : (514) 768-4717