



## CONSEILS GÉNÉRAUX POST INFILTRATION

### DATE :

INFILTRATION CORTISONNÉE ☐

### AUJOURD'HUI :

- Si nécessaire, appliquer de la glace au site d'injection pendant 15 à 20 minutes aux 2 heures;
- Prenez vos médicaments contre la douleur tel que prescrit par votre médecin. Si vous n'avez pas de prescription vous pouvez prendre de l'acétaminophène. Les anti-inflammatoires en vente libre (Advil, Motrin Aleeve) sont adéquats en autant que vous n'avez pas de problème d'estomac, de haute pression, de maladie cardiaque, d'insuffisance rénale ou d'allergie. Dans le doute, vous devez consulter votre pharmacien.

### LES JOURS SUIVANTS :

- Il est normal de ressentir une augmentation de vos symptômes pendant quelques jours. En effet, nous avons introduit une aiguille dans une zone où il y avait déjà de la douleur et de l'inflammation. Comme la cortisone agit lentement, vous aurez possiblement besoin de glace et de médicaments pour encore quelques jours.
- Vous avez de bonnes chances d'obtenir un soulagement à la suite de votre injection, mais le résultat ne sera pas immédiat. Le soulagement survient généralement dans un délai de 3 jours à 3 semaines.
- Pendant une période de deux semaines, limitez-vous à des activités normales de tous les jours. **Aucun sport avec impact (tennis, hockey), ni de sport avec des risques de chute (patin, ski). Évitez toute activité répétitive impliquant le membre qui a été infiltré.**
- Après 2 semaines, vous pourrez reprendre vos activités, votre programme d'exercices ou physiothérapie **progressivement.**

### EFFETS SECONDAIRES :

**Diabète** : Surveillez votre glycémie plus fréquemment et suivez les conseils de votre médecin.

**Hypertension** : On peut noter une légère augmentation de votre pression artérielle durant les 2 prochaines semaines.

#### **Chaleur au visage**

**(flushing)** : Il est possible d'observer des rougeurs et de la chaleur au visage. Ne vous inquiétez pas, il s'agit d'un effet secondaire qui disparaîtra dans les 48 heures suivant l'infiltration.

**IMPORTANT** : Vous devez consulter à notre clinique de sans rendez-vous si vous notez des signes suivants :

- Rougeur qui augmente au site de l'injection avec gonflement
- Douleur en augmentation
- Fièvre