

<https://www.gerard.lanoye.fr/Mai-2024>



Mai 2024

- Journal -

Date de mise en ligne : lundi 6 mai 2024

Copyright © Gérard Lanoye - Tous droits réservés

Je commence tard ce journal du mois de mai. Très occupé et panne d'internet et de téléphone depuis lundi de la semaine dernière. Il y a eu une panne orange sur Vaour, c'est revenu le lendemain pour la majorité des gens mais pour moi, ce n'est pas revenu. Et l'assistance se fait par internet, les solutions proposées par Sosh ne fonctionnent pas pour moi : il faut un smartphone et du réseau avec suffisamment de débit ? Je n'ai pas ça chez moi, il me fallait trouver une connexion internet. Je n'ai pas pensé à mes voisins, certains étaient absents. Je suis donc allé à France Services en voiture pour avoir mon ordinateur, mais il me faut 20 minutes pour faire l'aller-retour chez moi pour faire les manipulations demandées par les conseillers de l'assistance. Mes voisins étant de nouveau présents, uils m'ont proposé de venir chez eux, y compris pendant leur absence samedi. Plus près, et un conseiller de l'assistance plus efficace, j'ai eu de nouveau internet et le téléphone fixe samedi. Ça a été une période pénible.

1er Mai

Journée occupée : traditionnelle Assemblée Générale de l'Association qui ne manque pas d'Airrr puis l'après-midi kimchi avec Telly.

6 Mai

Je vais m'occuper principalement de préparer mon entrée à l'hôpital pour mon opération. Je dois y être demain à 11h . Il y aura quelques jours sans nouvelle, je ne prends pas l'ordinateur.

'est la fin de la journée, il me reste à faire la vaisselle, de mettre ce que j'ai préparé dans mon sac, de faire la vaisselle et de me doucher. Pour l'instant, je regarde C à vous.

11 Mai

Ça y est, j'ai été opéré mardi 7 mai. L'opération s'est bien passée sous anesthésie générale selon le chirurgien mais la nuit a été difficile avec des douleurs importantes et la difficulté de trouver une position confortable. Je finis par dormir un peu en fin de nuit, mon voisin de chambre a les mêmes difficultés pour dormir. Mercredi 8 mai, jour férié, pas de kiné, une infirmière me donne quelques bases pour utiliser mes cannes anglaises, cannes trouvées dans ma maison après l'achat qui ne paraissent pas de première jeunesse. L'infirmière les trouve mal réglées pour moi, je lui dis que non, elle change le réglage puis revient au réglage initial. Quelques observations un peu agressives pour me faire marcher correctement, et finalement j'arrive à faire quelques pas facilement parce que le peux poser la jambe opérée, plus facile que lors de mes essais en n'utilisant qu'une seule jambe.

Nuit de mercredi à jeudi, les douleurs sont présentes malgré l'application de froid que je fais changer une fois puis j'accepte un comprimé de morphine. La douleur diminue sensiblement et je peux dormir mieux. Mais jeudi est encore férié, et toujours pas de kiné. Le chirurgien de garde est celui qui m'a opéré, il passe dans la chambre pendant que je fais ma toilette et sans m'examiner me dit que je peux sortir aujourd'hui. Un infirmier pensait que je ne pouvais pas sortir parce que je n'avais pas marché la veille, la décision est celle du chirurgien, j'appelle Martine qui me paraît surprise. Elle vient me chercher à midi, j'ai auparavant récupéré les papiers, je sors avec des socquettes dépareillées, je ne trouvais pas la deuxième, je l'ai trouvée sous le lit quand je me suis levé.

Nous cherchons une pharmacie de garde à Saint Antonin, internet nous donne un numéro de téléphone mais ce n'est la pharmacie de garde que la nuit et nous avons besoin de récupérer les médicaments pour la première piqure par les infirmières vendredi.

Je dis à Martine d'attendre le lendemain pour aller à Gaillac, ma pharmacie habituelle ouvrant à 8h.

Elle a prévenu par SMS nos infirmières de mon retour.

j'ai un message d'une des kinés que j'avais contactée, je la rappelle et nous décidons d'un rendez-vous à Saint Antonin le vendredi après-midi. Nous terminons l'après-midi par un apéritif très arrosé avec Gérard et Telly.

Ce vendredi 10 mai, Martine commence sa matinée en partant à Gaillac. Il y a beaucoup de monde à la pharmacie, c'est le jour du marché, elle finit par arriver avec tous les médicaments peu de temps avant l'infirmière qui fait rapidement la piqure et les observations demandées par le chirurgien.

L'après-midi, la kiné me reçoit. Elle me dit que mes cannes sont bien réglées, me fait marcher, me lever m'asseoir et paraît assez satisfaite. Puis elle me fait m'allonger, m'apprends quelques exercices, à monter et descendre les marches, et conseille de mettre un coussin entre mes jambes dan ;s certaines positions la nuit pour éviter une luxation. Elle m'a donné quelques bases utiles et j'ai appris quelques exercices à faire.

Ce samedi matin, même si la douleur a diminué, elle est toujours présente et je ne me sens pas encore capable de marcher dans la rue. Je sens que mes deux cannes sont utiles sauf pour de courts parcours.

13 Mai

Hier, j'ai fait environ un quart d'heure de marche sur la route puis nous avons eu la visite de Gérard. Ce matin, c'est

Telly qui nous a rendu visite et nous a raconté une partie de son week-end en Aveyron pour l'anniversaire d'amies. J'attends le coup de téléphone et la visite d'une kiné. Cela ne changera pas ma douleur toujours présente mais moins forte, je continue à utiliser les deux cannes.

15 Mai

J'ai mal dormi la nuit dernière et la nuit précédente, à cause de la douleur. J'ai pris du tramacol, la douleur a diminué au point que j'ai marché avec une seule canne ou sans canne. Kiné cet après-midi, elle a trouvé que ce n'était pas une bonne chose, je fais de ce fait des efforts qui peuvent accentuer l'inflammation, je serais dans une période de pointe d'inflammation après l'opération.

17 Mai

Je sens la fatigue : parfois parce que je n'ai pas très bien dormi, parfois sans raison compréhensible pour moi. Début d'après-midi, je vais aller faire la sieste. Ce soir, soirée à Atmosphère avec un documentaire sur le stockage enterré, technique oubliée. Demain marché de Saint Antonin et Biocybèle, lundi au moins une séance de kiné, mardi nous allons manger chez Line.

20 Mai

J'ai toujours des douleurs légères mais sensibles, j'ai besoin d'une canne. Hier, nous avons fait un tour à Biocybèle, aujourd'hui pas de Biocybèle contrairement à ce que je faisais les années précédentes mais un rendez-vous avec la kiné. J'espère qu'elle pourra agir sur mes douleurs. Mon pied est douloureux et gonflé, deux orteils ont des couleurs bizarres, la kiné me donne une ordonnance pour des bas de contention.

21 Mai

Je me trouve souvent fatigué, en lisant j'ai tendance à m'endormir. Parfois ça me semble dû aux efforts faits, parfois comme aujourd'hui ça me semble dû à une mauvaise nuit. Je n'avais pas pris de tramadol avant de m'endormir, il semble que ce soit nécessaire pour l'instant et peut-être avec du paracétamol dont j'essaie de diminuer les doses. Nous sommes allés chez Line, j'ai pris à la pharmacie les bas de contention, Line et Martine me les ont mis, Line était visiblement la spécialiste. J'ai conduit pour l'aller-retour de Vaour à Line, aucune douleur ni gêne.

23 Mai

Mon pied n'est plus gonflé et les couleurs de mes orteils sont presque normales. Patrick a eu des photos faites par Martine et nous avons échangé par téléphone les jours précédents.

Je suis quasiment autonome même si il me faut encore la canne par précaution. Martine a pris la route vers la Bretagne ce matin.

25 Mai

Hier, Anna a enlevé les dernières agrafes et mis un pansement à garder 2 jours. Séance de kiné en plus des exercices que je fais seul, j'ai senti une certaine fatigue musculaire. Elle est nécessaire, je garde une canne et parfois je ne m'en sers pas vraiment.

29 Mai

Je sors d'une séance de kiné. Je lui ai dit que je me sentais fatigué, elle m'a dit que c'est normal et que je sors de la période critique post opératoire qui dure environ 3 semaines. Elle considère que mes progrès sont bons, d'autres en sont encore à utiliser 2 cannes à mon stade. Ma fatigue serait donc normale, et je peux utiliser un vélo d'intérieur qu'on va me prêter.

Pour l'instant, il vaut mieux que je continue à utiliser une canne pour prendre de bonnes habitudes de marche. Ce soir, j'ai un vélo d'intérieur prêté et amené par Telly et Marie-Ange.