



## Directives – Après une chirurgie générale

### Activité

- Le fait de bouger après une opération aide votre corps à guérir, prévient les complications et peut vous aider à reprendre des forces.
- Marchez régulièrement et le plus tôt possible le jour de l'opération.
  - › Si vous ressentez de l'essoufflement ou des étourdissements, prenez une pause. Réessayez plus lentement, avec de l'aide au besoin.
- **Ne soulevez pas plus de 10 livres (4,5 kg)** avant de voir votre chirurgien, ou suivez les directives fournies.
- **Ne conduisez pas si vous prenez des analgésiques (médicaments antidouleur)** ou si vous ressentez de la douleur. La douleur peut ralentir votre capacité de réagir. Parlez-en à votre chirurgien.
- Vous pourrez avoir des relations sexuelles lorsque vous vous sentirez suffisamment à l'aise. Vous pourriez devoir utiliser différentes positions pour faire attention à votre incision (coupure).
- Quelle que soit l'activité, il est important d'écouter votre corps. Ralentissez ou réduisez vos activités si vous ressentez de l'inconfort ou de la douleur.

### Hygiène (douche et bain)

- **Sauf si votre chirurgien vous dit de ne pas le faire**, vous pouvez prendre une douche 48 heures (deux jours) après votre opération, ou une fois votre pansement enlevé. Asséchez votre incision (coupure) en la tapotant légèrement. **Ne la frottez pas.**
- Attendez entre 7 et 10 jours pour prendre un bain, ou suivez les directives de votre chirurgien.

Avertissement – Ces directives ne couvrent pas toute l'information dont vous pourriez avoir besoin après votre opération. Suivez toujours les instructions qui vous ont été données par votre chirurgien ou qui figurent dans le guide du patient qui vous a été remis après votre opération.

## Respiration profonde et toux

- Toussez et respirez profondément plusieurs fois par heure lorsque vous ne dormez pas. Cela permet de garder vos poumons dégagés et vous aide à vous remettre de votre opération.
- Prenez une grande inspiration par le nez et maintenez-la pendant quelques secondes. Expirez par la bouche et tousez. Lorsque vous tousez, tenez fermement un oreiller ou une couverture pliée sur votre incision (coupure) pour la soutenir et réduire la douleur.
- Utilisez un spiromètre d'incitation (un petit appareil dans lequel vous respirez pour aider vos poumons à récupérer après l'opération), si on vous en a fourni un.

## Douleur

- Il est fréquent de ressentir de la douleur après une opération. Un bon traitement de la douleur est important pour votre rétablissement.
- Les médicaments Tylenol® (acétaminophène) ou Advil<sup>MD</sup> (ibuprofène) suffisent souvent pour soulager la douleur.
- Si on vous a prescrit des médicaments antidouleur, utilisez-les selon les instructions pour que votre douleur reste gérable.
  - › Si la douleur rend l'activité difficile, essayez de prendre vos médicaments antidouleur 20 minutes avant de commencer.
- Les douleurs à l'épaule sont courantes après une chirurgie laparoscopique.
- Passer du temps avec votre famille, écouter de la musique ou regarder votre émission préférée peut vous distraire de la douleur.
- **Ne buvez pas** d'alcool lorsque vous prenez des médicaments antidouleur.
- **Ne prenez pas** plus de médicaments que ce qui vous est prescrit ou indiqué.

**Rangez les médicaments** dans un endroit sûr. Rappez les pilules restantes à une pharmacie pour qu'elles soient éliminées de manière appropriée. Cela est particulièrement important pour les médicaments antidouleur sur ordonnance, car une mauvaise utilisation peut être dangereuse pour vous et votre famille.

## Nutrition

- Il faudra peut-être du temps pour que votre appétit revienne à la normale. Essayez de prendre de plus petits repas et des collations plus souvent.
- Manger des repas équilibrés et sains vous aidera à reprendre des forces.
- Suivez toujours les instructions de votre chirurgien ou de votre diététiste en matière de saine alimentation.

## Quoi faire en cas de constipation (incapacité de faire caca) après l'opération?

Certains médicaments sur ordonnance peuvent causer la constipation.

- Augmentez graduellement la quantité d'aliments riches en fibres que vous mangez, comme les pains et céréales de grains entiers, les légumes, les fruits frais, les pois secs, les haricots, les lentilles, les noix et les graines.
- Buvez de 6 à 8 tasses de liquide (comme de l'eau, du lait, du jus ou du thé ou café décaféiné).
- Parlez à votre fournisseur de soins primaires ou à votre pharmacien de l'utilisation de produits ramollissant les selles ou de laxatifs (médicaments qui vous aident à faire caca), au besoin.

**Rappel – Il n'est pas nécessaire d'aller à la selle tous les jours pour être en bonne santé.**

## Soin de la plaie

- Vous pouvez retirer votre pansement après 48 heures (deux jours), sauf si votre chirurgien vous dit d'attendre plus longtemps.
- Ne mouillez pas votre pansement.
- Si vous avez des saignements, assoyez-vous ou allongez-vous et exercez une forte pression sur cette zone pendant 20 minutes. Si le saignement ne s'arrête pas, appelez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.
- Les sutures ou agrafes peuvent être retirées après 10 à 14 jours par votre fournisseur de soins de santé primaires ou dans une clinique.
- Si on vous a mis un pansement Steri-Strips<sup>MC</sup> (bande très adhésive), laissez-le en place 7 à 10 jours. Vous pouvez mouiller ces pansements. Asséchez votre incision en la tapotant après la douche. **Ne la frottez pas.**

## QUAND OBTENIR DE L'AIDE?

En cas d'inquiétude, appelez votre chirurgien ou le 811 en tout temps. S'il s'agit d'une urgence, appelez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- **Nausée (avoir mal au cœur) et vomissements (vomir)** qui n'arrêtent pas.
- **Fièvre** (température plus élevée que 100,4 °F ou 38 °C) qui ne diminue pas en prenant des Tylenol® et qui dure plus de 48 heures.
- **Signes d'un caillot de sang** dans vos jambes : rougeur, enflure, chaleur ou douleur dans une des jambes. Le risque de formation d'un caillot de sang est plus élevé après une importante opération abdominale.
- **Diarrhée** (selles liquides) qui dure plus de 24 heures ou qui s'aggrave. Certaines opérations, comme les opérations à la vésicule biliaire, peuvent causer de la diarrhée au début.
- **Possibilité d'infections urinaires**
  - › Si on vous a placé un tube dans la vessie pendant l'opération et que vous ressentez une pression, une douleur ou une sensation de brûlure en urinant, de la difficulté à uriner ou si vous avez de la fièvre et que ces symptômes persistent plus de 48 heures.
- **Possibilité de problèmes au niveau de la plaie ou de l'incision**
  - › Si la rougeur, l'enflure ou la chaleur autour de votre incision augmente, surtout si vous avez aussi de la fièvre. Une certaine rougeur autour de votre incision est une partie normale du processus de guérison.
  - › Si vous voyez un écoulement vert ou jaunâtre (pus), ou si votre incision semble s'ouvrir. Vous pouvez toutefois vous attendre à un léger écoulement transparent.



Votre chirurgien est le Dr :

Le numéro de son cabinet est :

902-

**Pour d'autres renseignements utiles,  
rendez-vous à [www.nshealth.ca/NSQIP](http://www.nshealth.ca/NSQIP)**