

Guide à l'intention des  
patients et des familles

2025

# Après l'opération d'une hernie

Also available in English: WI85-0079  
*After Hernia Surgery*

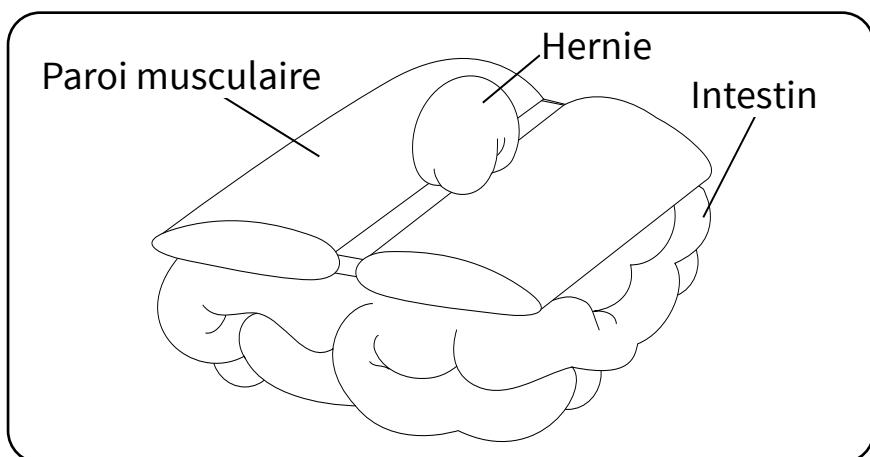


[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Après l'opération d'une hernie

Les tissus et les organes du corps sont maintenus en place par une paroi externe solide composée de muscles et de tissus.

Si cette paroi se déchire ou se rompt, les tissus et les organes (comme une partie de l'intestin) peuvent passer à travers l'ouverture. C'est ce qu'on appelle une hernie.



## Types de hernie

### Hernie inguinale

- C'est le type de hernie le plus courant. Elle est généralement due à une faiblesse de la paroi présente dès la naissance.

### Hernie crurale ou fémorale

- Cette hernie se trouve dans la cuisse, juste en dessous de l'aine.

## **Hernie ombilicale**

- Cette hernie survient lorsqu'il y a une déchirure près du nombril, provoquant un renflement.

## **Hernie incisionnelle ou postopératoire**

- Cette hernie peut se produire à un endroit où la paroi abdominale (région du ventre) a été affaiblie par une opération.

## **Comment répare-t-on une hernie?**

- Les tissus ou organes sont remis en place à l'intérieur de la paroi musculaire. La chirurgienne/le chirurgien coud ensuite des tissus solides sur la partie qui pose problème. S'il n'y a pas assez de tissus naturels, un morceau synthétique (artificiel) est utilisé.

## **Soins de l'incision (coupure) à la maison**

- Vous vous sentirez peut-être plus à l'aise dans des vêtements amples.

Si vous avez un scrotum, il est courant d'avoir de l'enflure et des ecchymoses (bleus). Cela disparaîtra tout seul avec le temps.

Vous pouvez utiliser un sachet réfrigérant (« ice pack ») mou ou un sac de légumes surgelés enveloppé dans une serviette pour soulager l'enflure et les bleus.

- Il est possible que vous ayez des points de suture. Si c'est le cas, ils seront retirés environ 7 à 10 jours après l'opération. Vous aurez un rendez-vous avec votre chirurgienne/chirurgien pour faire enlever vos points de suture. Si vous n'en avez pas, vous devrez peut-être prendre rendez-vous avec votre prestataire de soins de santé primaires (médecin de famille, infirmière praticienne ou infirmier praticien).
- S'il y a des Steri-Strips<sup>MC</sup> (solides bandes adhésives) sur votre incision, vous pourrez les retirer lorsqu'elles se décolleront. Cela se produira environ 7 à 10 jours après l'opération.
- Votre chirurgienne/chirurgien vous dira quand vous pourrez retirer le pansement sur votre incision et quand vous pourrez prendre une douche en toute sécurité, généralement après 48 heures (2 jours).
- Au moment approuvé par votre chirurgienne/chirurgien pour la douche, placez une pellicule plastique (comme un film Saran<sup>MC</sup>) sur le pansement pour ne pas mouiller l'incision.
- Les bandes adhésives Steri-Strips<sup>MC</sup> peuvent être mouillées. Après la douche, asséchez-les en tapotant. **Ne les frottez pas.**
- Vous pourrez prendre un bain lorsque l'incision sera guérie. On parle généralement de 10 jours après l'opération.

## **Si un saignement traverse le pansement :**

- assoyez-vous ou allongez-vous;
- appuyez de façon constante sur le pansement pendant 20 à 30 minutes avec votre main ou un linge propre.

**Si le saignement ne s'arrête pas,appelez le cabinet de votre chirurgienne/chirurgien. Si vous n'obtenez pas de réponse, rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche.**

## **Activité**

- Les premiers jours à la maison, vous vous fatiguerez facilement et aurez peut-être besoin de plus de repos.
- Vous pourrez faire plus d'activités au fur et à mesure que vous retrouverez votre énergie. Vous pourrez commencer à faire des travaux ménagers légers, à préparer de petits repas, à marcher et à vous déplacer en voiture sans conduire pour de courtes distances.

## **Pendant les 6 semaines qui suivent la chirurgie, ne faites pas ce qui suit :**

- › Passer l'aspirateur
- › Forcer (p. ex. en allant à la selle [caca])
- › Soulever des objets lourds de plus de 2,2 kg (5 livres), y compris des enfants
- › Pratiquer des activités physiques intenses (difficiles), y compris le sport

- Discutez avec votre chirurgienne/chirurgien des activités qui vous conviennent.
- **Pendant 7 jours (1 semaine) après votre opération, ne conduisez pas, sauf si votre chirurgienne/chirurgien vous y autorise.**  
Il faudra un certain temps pour que votre concentration et vos réflexes reviennent à la normale.
- La date à laquelle vous pourrez reprendre le travail dépendra :
  - › du type de travail que vous faites;
  - › de votre état de santé général;
  - › de votre rétablissement.
- Vous pouvez avoir des relations sexuelles dès que vous vous sentez suffisamment bien.

## Douleur et inconfort

- Prenez les médicaments prescrits par votre chirurgienne/chirurgien.
- **Ne conduisez pas si vous prenez des médicaments contre la douleur.**
- **Ne buvez pas d'alcool pendant que vous prenez des médicaments contre la douleur.**



- Si vous avez subi une opération par laparoscopie (opération réalisée à l'aide d'un laparoscope), vous pourriez ressentir un certain inconfort au niveau de l'épaule et du cou. Cette situation est courante. Elle peut être causée par le gaz inséré dans votre abdomen (ventre) pendant l'opération. Ce problème disparaît généralement en 24 à 48 heures (1 journée ou 2). Pour aider à vous soulager, utilisez des compresses chaudes et des médicaments contre la douleur et bougez.

## **Manger et boire**

- Mangez et buvez en petites quantités jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment bien pour reprendre votre alimentation habituelle. Des repas sains et équilibrés vous aideront à retrouver vos forces.
- Les aliments que vous mangez affecteront vos selles. Pour prévenir la constipation (ne pas pouvoir faire caca), mangez des aliments riches en fibres (comme des céréales de son, du pain de grains entiers, des légumes à feuilles vertes et des fruits frais).
- Buvez 8 à 10 verres d'eau par jour, sauf si vous ne pouvez pas le faire en raison d'un autre problème de santé.
- Demandez à votre prestataire de soins de santé primaires s'il est possible d'utiliser des laxatifs ou des émollients pour les selles, si vous en avez besoin. N'oubliez pas qu'il n'est pas nécessaire d'aller à la selle tous les jours pour être en bonne santé.

## Appelez votre chirurgienne/chirurgien dans les situations suivantes :

- › Nausée (avoir mal au cœur) et vomissements (vomir) qui durent plus de 24 heures
- › Rougeur, enflure ou chaleur autour de l'incision
- › Écoulement provenant de l'incision
- › Ouverture des rebords de l'incision
- › Douleur qui persiste ou qui s'aggrave, même en prenant les médicaments contre la douleur prescrits
- › Augmentation de la douleur ou de la sensibilité autour de l'incision
- › Fièvre (température supérieure à 38 °C ou 100,4 °F) ou frissons

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

*Préparation : Chirurgies d'un jour, QE II*

*Illustration par : Surgery On File™*

*Conception et gestion : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse*

FF85-2182 © Février 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse  
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en février 2028 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>