

Guide à l'intention des
patients et des familles
2020

Réparation des hernies

Also available in English:
Hernia Repair (WI85-0079)

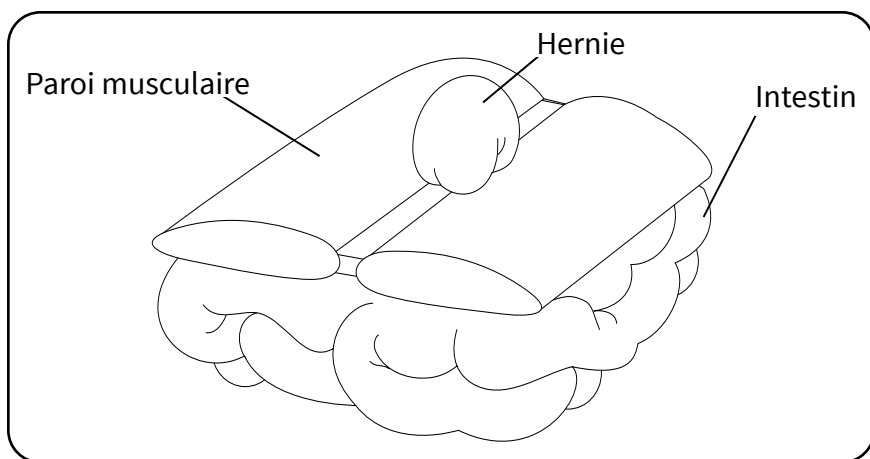


www.nshealth.ca

Réparation des hernies

Le présent dépliant vous donne quelques conseils à suivre après votre opération.

Le corps humain comporte un certain nombre de compartiments (parties) qui sont maintenus en place par une solide paroi extérieure de muscles et de tissus. Une hernie se forme lorsqu'une paroi extérieure se rompt (s'ouvre) ou se déchire, laissant passer par l'ouverture des organes comme une anse intestinale ou des tissus.



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'aîne.

Hernie ombilicale

Cette hernie ressemble à un nombril bombé.

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. 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 à la maison

Soins de l'incision (coupure)

Il est NORMAL d'avoir de l'enflure et des ecchymoses (bleus) sur le scrotum. 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.

- Vous pouvez avoir ou non des points de suture. Si c'est le cas, ils seront retirés environ 7 à 10 jours après l'opération. On vous donnera un rendez-vous avec votre fournisseur de soins de santé primaires ou votre chirurgien pour faire enlever vos points de suture.

- Si des bandes adhésives Steri-Strips^{MC} ont été utilisées sur l'incision, elles pourront être retirées lorsqu'elles se décolleront. Cela se produira environ 7 à 10 jours après l'opération.
- Votre chirurgien vous dira quand vous pourrez retirer le pansement et quand vous pourrez prendre une douche en toute sécurité (généralement après 48 heures). Au moment approuvé par votre chirurgien pour la douche, utilisez une pellicule plastique (comme un film Saran^{MC}) sur le pansement pour ne pas mouiller l'incision.
- Les bandes adhésives Steri-Strips^{MC} peuvent être mouillées. Après la douche, asséchez-les en tapotant.
- Vous pourrez prendre un bain lorsque l'incision sera guérie. On parle généralement d'une dizaine de jours après l'opération.
- S'il y a un saignement sur le pansement, assoyez-vous ou allongez-vous. Appuyez de façon constante sur le pansement pendant 20 à 30 minutes avec un linge propre ou votre main. **Si le saignement ne s'arrête pas, appelez votre chirurgien ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.**

Activité

- Les premiers jours à la maison devraient être tranquilles. Vous pourrez faire plus d'activités au fil du temps. Vous constaterez que vous vous

fatiguez facilement et vous aurez peut-être besoin de plus de repos. Avec le temps, votre énergie reviendra. Vous pourrez alors commencer à faire des travaux ménagers légers, à préparer de petits repas, à marcher et à vous déplacer en voiture comme passager pour de courtes distances.

- Évitez de passer l'aspirateur, de soulever des charges lourdes (plus de 5 livres ou 2,2 kg), de faire des efforts et de faire des activités exigeantes (difficiles), y compris des sports, pendant les 6 semaines qui suivent l'opération, sauf si votre chirurgien vous a donné d'autres instructions.
- Il faudra du temps pour que votre concentration et vos réflexes reviennent à la normale. Ne conduisez pas pendant une semaine après l'opération, sauf si votre chirurgien vous a donné d'autres instructions.
- **Ne conduisez pas si vous prenez des médicaments contre la douleur.**
- Vous trouverez sans doute les vêtements amples plus confortables.
- Le moment de votre retour au travail dépendra du type de travail que vous faites, ainsi que de votre état de santé en général et de votre rétablissement.
- Vous pourrez reprendre vos activités sexuelles quand vous vous sentirez assez bien.

Contrôler l'inconfort

- Prenez les médicaments prescrits par votre chirurgien.
- **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 normale. Elle est causée par le gaz inséré dans votre abdomen pendant l'opération. Ce problème disparaît généralement en une journée ou deux. Pour aider à vous soulager, utilisez des compresses chaudes et des médicaments contre la douleur et déplacez-vous.



Repas

- Mangez et buvez en petites quantités jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment bien pour reprendre votre régime alimentaire habituel. Des repas sains et équilibrés vous aideront à retrouver vos forces.
- Les aliments que vous mangez affecteront vos selles (caca). Si la constipation (ne pas pouvoir faire caca) est un problème, mangez des aliments riches en fibres. Les céréales de son, le pain de grains entiers, les légumes à feuilles vertes et les fruits frais sont riches en fibres.

- 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 fournisseur de soins de santé primaires s'il est possible d'utiliser des laxatifs ou des émoullients 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 chirurgien dans les situations suivantes :

- › nausée (avoir mal au cœur) et vomissements (vomir) qui durent plus d'une journée
- › 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 ou frissons

Notes :

Vous avez besoin d'autre information sur des questions de santé?

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <https://library.nshealth.ca/PatientEducation> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et d'autres ressources. Pour plus d'information, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1 ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter ni utiliser de produits parfumés.
www.nshealth.ca

Préparation : personnel des chirurgies d'un jour, Santé Nouvelle-Écosse

Illustration : Surgery On File™

Conception : Services de la bibliothèque de la Régie

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-2182 © Juin 2020 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.