



D.^R FYAD

Chirurgie esthétique, plastique, réparatrice & médecine esthétique

FICHE DE CONSEILS APRÈS CHIRURGIE ABDOMINALE

1° C'EST NORMAL

Les zones opérées sont gonflées et présentent des bleus (ecchymoses) ; si les muscles du ventre ont été rapprochés, certains mouvements seront douloureux pendant 10 jours comme : se relever dans son lit, se tenir bien droit.

Des creux et des bosses à la surface de la peau sont habituels au début : attendre 2 à 3 mois avant d'en parler au Dr FYAD. L'œdème disparaît en 1 à 3 mois. La peau du ventre reste engourdie pendant plusieurs mois.

Une grande fatigue est habituelle et peut durer un mois (ne prévoyez pas de longs déplacements).

2° SOINS ET PRÉCAUTIONS

Vous devez impérativement arrêter de fumer un mois avant l'intervention et 15 jours minimum après l'intervention afin de ne pas prendre le risque d'une nécrose de la peau et d'une mauvaise cicatrisation. Demandez conseil à un tabacologue (adresses sur le site www.drfyad.fr rubrique "préparez votre opération").

Pas d'aspirine, ni d'ibuprofène ou autre anti-inflammatoire dans les 15 jours qui précèdent l'intervention (risques de saignement).

Si vous entrez le matin de l'intervention, vous devez prendre une douche la veille et le matin avec un savon doux : savon unidose ou gel douche neuf comme prescrit sur l'ordonnance remise au cabinet (nouvelles recommandations juillet 2018).

Comment procéder ? Mouillez l'ensemble de votre corps. Versez le savon au creux de la paume et appliquez sur les cheveux et le cuir chevelu. Faites mousser. Insistez sur les aisselles, les oreilles, les zones ombilicale et génito-anale, les plis de l'aîne et les pieds. Rincez abondamment. Séchez et revêtez des vêtements propres. Terminez votre première toilette par une séance de manucure brosse et coupe des ongles. Ne pas oublier le brossage des dents. Pas de maquillage, ni vernis, ni crème hydratante sur le corps.

Dès le retour dans votre chambre, activez la circulation des jambes pour éviter la phlébite en faisant quelques pas avec l'aide d'une personne.

Pour les abdominoplasties à 2 cicatrices (transposition de l'ombilic), vous devez soulager la tension des cicatrices, lorsque vous êtes allongée, en relevant les cuisses (glisser un coussin sous les genoux), et ce pendant la première semaine.

Les bas de contention sont à mettre à la maison après la douche du matin de l'intervention (vous viendrez à la clinique avec les bas (ou chaussettes) aux pieds et à garder tant que vous ne vous déplacez pas normalement ; surélevez les jambes dès que vous êtes assise (cela favorise le retour veineux).

Apporter la gaine au bloc opératoire. La gaine portée 23h/24h limitera l'œdème et les saignements. Elle sera portée jour et nuit pendant une semaine, puis à mi-temps pendant encore 15 jours. Vous pourrez la retirer pour la toilette et pour la laver. **La tension de la gaine ne doit pas être excessive** : il est recommandé de vérifier que la taille convient en l'essayant avant l'intervention. Si l'œdème rend le port de la gaine douloureux, attendre quelques jours avant de la remettre.

Le pansement du nombril sera refait avant votre sortie et à refaire 2 jours après votre sortie à votre domicile par une infirmière.

Les douches sont autorisées dès la sortie. En général, le pansement est imperméable et ne doit pas être changé jusqu'à la consultation de contrôle. Sinon lavez les plaies au savon en rinçant abondamment. Ne frottez pas pour sécher. Appliquez un pansement simple.

Les bains sont autorisés dès que les croûtes ont disparu.

Reprise du sport au bout d'un mois. Pas de soleil, ni de solarium pendant 2 mois.

Si les muscles ont été rapprochés, évitez les efforts abdominaux pendant 3 mois (sport, musculation, soulèvement de charges).

Pour soulever une charge (enfant, pack de lait...), ne vous penchez pas en avant, mais pliez plutôt les genoux en gardant le ventre bien plat.

Pour éviter le surmenage après l'opération, planifiez la gestion des tâches domestiques (courses, repas) avant votre départ pour la

clinique. Faites vous seconder.

3° CONFORT

Prenez vos antalgiques régulièrement **sans attendre que la douleur apparaisse**. Les anti-inflammatoires doivent être arrêtés en cas de brûlures d'estomac.

En cas de traitement par paracétamol et codéine, ou ixprim si vous avez des nausées, des vomissements, une constipation, des vertiges, arrêtez la codéine, ou ixprim et prenez du paracétamol simple.

Restez au calme la 1ère semaine pour limiter les douleurs et le gonflement (trajets en voiture limités, pas de sport, ni de marches prolongées). Surélevez vos jambes.

Appliquez, tous les soirs après la douche, un soin hydratant pour le corps. N'hésitez pas à appliquer plusieurs fois par jour la crème à l'arnica sur les ecchymoses. Nous pouvons vous conseiller.

Préférez les vêtements amples dans lesquels vous serez à votre aise ; pensez à en apporter à la clinique.

Lors de la consultation post opératoire vers le 7ème jour, il peut être nécessaire de ponctionner un épanchement de lymph (sérome).

4° URGENCES

Devant une fièvre supérieure à 38°C, une douleur ne cédant pas aux antalgiques, une rougeur de la cicatrice, un écoulement. En cas de douleur d'un mollet (crampe), s'il gonfle, si vous vous sentez essouffée ou si vous avez une douleur nouvelle à la poitrine ou dans le dos ce peut être une phlébite : contactez rapidement Caroline au cabinet au **03-83-30-28-911**. En dehors des heures ouvrables, contactez le Dr FYAD sur son portable au **06-14-25-11-18** et laissez toujours un message.

En cas d'extrême urgence, composez le 15.

Le Docteur FYAD passera vous voir dans votre chambre le soir même de l'intervention. Il ne pourra pas passer tous les jours, néanmoins, il reste toujours joignable par les infirmières, et passera sur simple demande de votre part. Caroline reste également joignable en permanence

5° CONSULTATIONS DE SURVEILLANCE

7ème jour, 3ème mois, 1 an ; possibilités de retouches.