

## CONSEILS POUR UNE CHIRURGIE DU VENTRE

### 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'oedème 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](http://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 (risque de saignement).
- Si vous entrez le matin de l'intervention, vous devez prendre une douche la veille et le matin pour limiter le risque d'infection nosocomiale. Le savon antiseptique qui vous a été prescrit permet de diminuer au maximum le nombre de germes sur votre corps avant l'intervention.

**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 brossage et coupe des ongles. Ne pas oublier le brossage des dents.

- Les chaussettes de contention doivent être enfilées avant de partir au bloc opératoire et portées jusqu'à la reprise totale des activités (3 à 7 jours).
- 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.
- En cas de chirurgie ambulatoire sous anesthésie générale : prévoyez de ne pas rester seul(e) jusqu'au lendemain de l'intervention. Évitez également de conduire le jour même, de travailler sur des machines dangereuses ou de prendre des décisions importantes. En cas de malaise, s'asseoir immédiatement au sol ou mieux s'allonger en relevant les jambes et attendre que les bouffées de chaleur disparaissent.
- Apporter la gaine au bloc opératoire. La gaine portée 23h/24h limitera l'oedème 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'oedème rend le port de la gaine douloureux, attendre quelques jours avant de la remettre.

- 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. Ils sont interdits pour les femmes porteuses d'un stérilet (risque de grossesse).
- En cas de traitement par paracétamol et codéïne, ou ixprim si vous avez des nausées, des vomissements, une constipation, des vertiges, arrêtez la codéïne, 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). Surrélevez 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 Hémoclar 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 lymphes (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 1 douleur nouvelle à la poitrine ou dans le dos ce peut être une phlébite : contactez rapidement Caroline au cabinet au **03-83-30-28-91** ou votre médecin, ou à défaut le 15. En cas de douleur d'un mollet, s'il gonfle, si vous vous sentez essouffé ou si vous avez une douleur nouvelle à la poitrine ou dans le dos ce peut être une phlébite : appelez moi rapidement au **03-83-30-28-91** ou votre médecin, ou à défaut le 15.

En dehors des heures ouvrables, contactez la clinique où vous avez été opérée : l'hôtesse cherchera à me joindre immédiatement.

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.