

CONSEILS APRÈS UN LIFTING CERVICO-FACIAL

1° C'EST NORMAL

- Il est habituel de ressentir une sensation désagréable d'étirement au niveau du cou, surtout lors des mouvements de la tête à droite et à gauche.
- Il peut y avoir des différences de gonflement du visage entre les deux côtés.
- Les joues et parfois les oreilles peuvent rester "endormies" pendant quelques semaines.
- Les bleus disparaissent en deux semaines et peuvent être cachés par un foulard et des lunettes. Tania mon infirmière vous montrera comment camoufler les marques avec des maquillages spécialisés.
- Il peut y avoir des plis derrière les oreilles, tout rentre dans l'ordre au bout de quelques semaines.

2° SOINS ET PRÉCAUTIONS

- Vous devez impérativement arrêter de fumer 15 jours 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 8 jours qui précèdent l'intervention (risque de saignement).
 - 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. Apportez avec vous en clinique un shampoing démêlant pour le lendemain de 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.
- Apportez à la clinique des vêtements qui se boutonnent sur le devant.
 - Plusieurs fois par jour, appliquez des compresses d'eau glacée pour favoriser la réduction de l'oedème pendant 48 heures. Sur la table de nuit Arnica 9 CH, China 5 CH et Apis 9 CH, antalgiques à base de paracétamol, une bouteille d'eau minérale. Vous ne devez pas avoir mal. Si c'est le cas, prévenez moi.
 - Ne coupez pas vos cheveux avant l'intervention pour profiter de leur effet couvrant sur les cicatrices. Si vous avez une couleur à faire, faites la avant l'intervention car vous devrez attendre un mois avant la prochaine couleur.
 - Pour éviter le surmenage après l'opération, planifiez la gestion des tâches domestiques (courses, animaux, ...) et faites vous seconder.
 - A la maison, les premiers jours, il faudra vous reposer au maximum et éviter tout effort violent qui pourrait provoquer un hématome ou un gonflement. Il faut marcher un peu tous les jours pour prévenir le risque de phlébite.

3° CONFORT

- Prévoyez des lunettes teintées pour sortir, pas d'exposition solaire, ni de solarium pendant 3 mois.
- Dormez, de préférence sur le dos, la tête légèrement surélevée par un oreiller pour faciliter la disparition de l'oedème. Prévoyez une protection de votre literie en raison de petits saignements possibles.
- Lorsqu'un lifting du cou et des joues est pratiqué, il peut être difficile de s'alimenter en raison d'une gêne à la mastication. Prévoyez de prendre une alimentation semi-liquide (purée, potage, viande hachée, yaourt...) dans ce cas.
- Vous aurez un pansement avec tulle gras sur les cicatrices plus un bonnet en jersey. Les pansements seront retirés le lendemain, avant la sortie de la clinique.
- Les douches et les shampooings sont autorisés dès le lendemain de l'opération en savonnant doucement les cicatrices. Les bains avec immersion de la tête sont autorisés après la chute des croûtes (2 à 4 semaines).
- Une interruption de travail de 10 à 15 jours est recommandée, ainsi qu'une reprise des activités sportives au terme de 4 à 6 semaines.
- Vous pourrez bénéficier d'un maquillage des cicatrices et des bleus lors du premier contrôle au cabinet par Tania.
- Hydratez le visage et le cou en massant aussi les cicatrices, tous les soirs pendant un mois. Tania, mon infirmière pourra vous conseiller une crème de soir.

4° URGENCES

- Contactez mon assistante Caroline aux heures de consultations au **03-83-30-28-91** en cas de douleurs, gonflement douloureux devant ou derrière l'oreille, "grain de sable" dans un oeil, crampe dans un mollet, douleur à la poitrine ou dans le dos, difficulté à respirer, ou pour toute inquiétude.

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, 3 mois puis à 1 an.