

CONSEILS APRÈS UNE LIPOSUCCION

1° C'EST NORMAL

- Un gonflement (œdème) et un endolorissement des zones opérées, des bleus (ecchymoses) qui peuvent descendre vers le bas du corps, des douleurs lors des changements de position ou les trajets en voiture lors des 3 premiers jours, le saignement des points d'entrée de la liposuccion lors des premières 24 h.
- Le résultat n'apparaît qu'à la fin du 1er mois et s'améliore encore jusqu'au 5ème mois !
- Les douleurs de la taille peuvent durer plusieurs semaines.
- Votre poids et votre volume peuvent rester identiques. L'œdème étant plus ou moins important, prévoir des vêtements amples pour la sortie de la clinique.

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 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.

→ Si des chaussettes antithromboses vous ont été prescrites, vous devez les mettre avant de partir au bloc opératoire, et les porter jusqu'à ce que vous ayez repris une activité normale (1 à 4 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.

→ En cas de chirurgie ambulatoire sous anesthésie générale : prévoyez de ne pas rester seule 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 liposuccion sur plusieurs sites, des malaises peuvent survenir dans les 24 h suivantes : boire abondamment et éviter de se lever brutalement. 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.

→ 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 mettre.

→ Les douches sont autorisées dès le jour de l'opération. Les plaies seront lavées au savon en rinçant abondamment. Il faut sécher sans frotter.

- Les bains sont autorisés à partir du 7ème jour ou dès qu'il n'y a plus de croûtes.
- Reprise du sport au bout d'un mois. Pas de soleil pendant 2 mois.
- Gardez le même équilibre alimentaire et la même activité physique car la liposuction ne protège pas contre la prise de poids.

3° CONFORT

- Restez au calme la 1ère semaine pour limiter les douleurs et le gonflement (trajet en voiture limités, pas de sport ni de marches prolongées).
- Appliquez, tous les soirs, après la douche, une crème hydratante pour le corps. Tania, mon infirmière pourra vous conseiller lors de la consultation de pansement.
- 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.
- Pour éviter le surmenage après l'opération, planifiez la gestion des tâches domestiques (courses, enfants) avant votre départ pour la clinique, et faites vous seconder.
- Apportez des vêtements amples et faciles à mettre à la clinique.

4° URGENCES

→ N'hésitez pas à contacter mon assistante Caroline aux heures de consultations au **03-83-30-28-91** pour toute question ou devant une fièvre supérieure à 38°C, une rougeur, une douleur d'un mollet (une crampe), une douleur ne cédant pas aux antalgiques, ou pour toute inquiétude liée à un malaise, des difficultés pour respirer, une douleur dans le dos ou à la poitrine.

En cas de douleur d'un mollet, s'il gonfle, si vous vous sentez essoufflé 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 après le 6ème mois.