

FATIGUE

Vous pourriez vous sentir plus fatigué. Votre énergie reviendra peu à peu au bout de quelques jours. Voici quelques conseils :

- > Restez actif. Cela diminue la fatigue et prévient les complications. Faites des activités légères comme :
 - marcher dehors
 - monter et descendre les escaliers
 - faire la vaisselle
 - épousseter
- > Faites de **courtes** siestes (ex. : 20 minutes) durant la journée au besoin.
- > Reposez-vous après une activité fatigante.



Quand pourrai-je reprendre mes activités ?

Vous pourrez reprendre la plupart de vos activités de tous les jours dès votre retour à la maison. Mais **pendant 1 mois après** l'opération, évitez tout effort physique. Sinon, vous pourriez retarder la guérison.

Le retour au travail, la conduite automobile et les activités sportives doivent être autorisés par le médecin. Voici un aperçu des délais :

- Retour au travail : 4 semaines.
- Conduite automobile : 1 semaine.
- Activités sexuelles : dès que vous vous sentirez prêt (voir la fiche [Les activités sexuelles après une opération](#)).
- Sport : 8 semaines.

Y a-t-il des mouvements à éviter ?

Pendant 4 semaines après l'opération :

- > Ne faites pas de mouvements brusques. Par exemple, évitez de secouer un tapis ou des vêtements.
- > Évitez de soulever, de tirer ou de pousser des objets de plus de 5 kg (10 lb), c'est-à-dire le poids d'un gallon de peinture.

Y a-t-il des précautions à prendre APRÈS l'opération ?

PLAIE ET PANSEMENT

Votre plaie peut être fermée de différentes façons :

- > **Steri-Strips (petites bandes blanches)**. Elles vont se décoller toutes seules. Si elles ne sont pas parties après 10 jours, vous pouvez les enlever vous-même.
- > **Colle médicale**. Elle va partir toute seule. Ne la grattez pas.
- > **Agrafes ou points de suture**. Ils seront retirés par votre chirurgien à votre rendez-vous de suivi ou par l'infirmière du CLSC.

Si votre plaie est sèche, laissez-la à l'air sans pansement. Si elle coule, vous aurez un pansement. Une infirmière du CLSC viendra chez vous pour le changer.

HYGIÈNE

Vous pourrez prendre une douche quand vous n'aurez plus de pansement.

Pour laver votre plaie, faites couler de l'eau dessus sans utiliser de savon. Pour la sécher, épongez avec une serviette sans frotter. N'appliquez pas de crème sur votre plaie.

BAIN ET PISCINE

Ne prenez pas de bain et n'allez pas à la piscine tant que la plaie n'est pas guérie (cicatrisée). Cela veut dire en général 2 à 4 semaines après l'opération.



ALCOOL

Ne buvez pas d'alcool tant que vous prenez des médicaments opioïdes ou des antibiotiques. En cas de doute, parlez-en à votre pharmacien.

Dois-je changer mon alimentation après l'opération?

Une fois à la maison, vous pourrez recommencer à manger comme avant. Mais assurez-vous de manger des aliments sains et variés. Cela aide à récupérer plus vite.

Quel sera mon suivi?

Vous aurez un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien 4 à 6 semaines après l'opération. On vous donnera la date de votre rendez-vous avant votre départ de l'hôpital.

Quels signes surveiller?

Appelez vite votre CLSC ou rendez-vous à l'urgence si vous avez l'un des signes suivants :

- Des signes d'infection à la plaie : rougeur, gonflement, chaleur, liquide jaunâtre ou verdâtre qui s'écoule.
- Une fièvre d'au moins 38 °C (100,4 °F) pendant plus de 24 heures.
- Une douleur qui augmente ou qui n'est pas soulagée par les médicaments.
- Une absence de selles pendant plusieurs jours, une envie de vomir (nausée) et un ventre gonflé.
- Moins d'urine et des selles plus liquides et plus abondantes que d'habitude.
- Une douleur ou une enflure à une jambe.



À qui m'adresser pour avoir de l'aide ou poser des questions?

Pour parler à une infirmière du CHUM, appelez le numéro ci-dessous :

> 514 890-8086

Ce service d'aide est offert 7 jours sur 7, 24 h sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca