

Pour récupérer plus vite après une opération

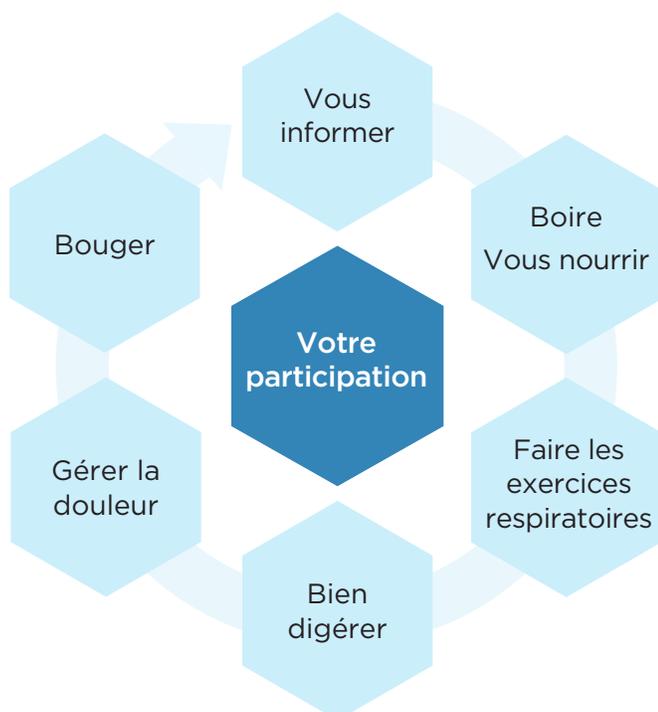


Vous allez être opéré et on vous a parlé d'un programme de récupération rapide. Cette fiche vous explique en quoi cela consiste et comment y participer pour reprendre vos activités aussi vite que possible.

Qu'est-ce que la récupération rapide?

Les patients qui suivent ce programme se rétablissent en général plus vite et avec moins de complications après une opération que ceux qui ne le suivent pas.

Le schéma ci-dessous montre les principaux éléments du programme. Vous êtes au centre parce que **vous êtes la clé** de votre récupération avant, pendant et après votre opération.



Comment le programme fonctionne-t-il?

Une opération est une expérience qui stresse à la fois le corps et l'esprit. Le programme de récupération rapide permet de faire baisser ce stress.

Tout au long de votre parcours de soins, on vous donnera de l'information sur l'opération et les étapes du programme. Le but est de :

- vous rassurer
- vous permettre de bien participer au programme
- vous aider à passer ce moment sans trop de difficultés

Lisez bien les fiches santé et les documents qui vous seront remis. Suivez les conseils sur ce que vous devez faire avant, pendant et après l'opération.



Comment puis-je participer à ma récupération?

QUELQUES JOURS AVANT L'OPÉRATION

Alimentation

Pour faire face à l'opération, votre corps a besoin de nourriture et d'énergie. Il lui faut une alimentation riche et équilibrée. Voir la fiche santé [Alimentation riche en protéines](#).

Activités physiques

Grâce à l'exercice, votre corps sera en forme et prêt à supporter l'opération. Commencez ou continuez à faire des exercices tous les jours. Ils n'ont pas besoin de demander un grand effort pour être efficaces. **30 minutes de marche par jour**, c'est déjà bien. Voir aussi les ressources utiles à la fin de la fiche.



Cesser de fumer

Il vaut mieux arrêter le tabac 4 à 6 semaines avant l'opération. Cela réduit les risques de problèmes aux poumons et permet de mieux cicatriser.

Demandez à votre équipe de soins de vous aider. Elle pourra, selon votre cas, vous proposer :

- des fiches santé
- des médicaments
- la ligne J'arrête!



Cesser l'alcool

Si vous buvez beaucoup d'alcool, n'hésitez pas à le dire à votre équipe de soins. Cesser seul ou trop vite peut nuire à votre santé. Votre équipe peut vous aider à le faire de façon sécuritaire.



LA VEILLE DE L'OPÉRATION

Le soir, vous pouvez manger un repas normal, sauf avis contraire de votre équipe de soins. Entre la fin du repas et minuit, **buvez 1 litre (4 tasses) de jus de pomme, de jus de canneberge ou de thé glacé.**



Cela donnera à votre corps des glucides qui l'aideront à supporter l'opération.

Cesser de fumer et de boire de l'alcool

Vous ne devez pas fumer ni boire de l'alcool au moins les 24 dernières heures avant l'opération.

ENTRE MINUIT ET L'HEURE DE L'OPÉRATION

- Ne mangez pas.
- Sauf avis contraire de votre équipe de soins, vous pouvez boire jusqu'à 1 heure avant votre convocation. Voir les quantités et les liquides permis à la page 4. **Si vous êtes dans le programme de récupération rapide, vous DEVEZ boire au moins 500 ml (2 tasses) de jus de fruit sans pulpe.**

Si votre estomac se vide mal ou trop lentement (gastroparésie) ou en cas de reflux gastrique, ne buvez et ne mangez rien pendant les 6 heures précédant l'opération.

APRÈS L'OPÉRATION

Participer de façon active à votre récupération remettra plus vite « en marche » votre organisme (respiration, digestion, circulation du sang, etc.).

Alimentation

Sauf avis contraire de votre équipe de soins, vous pourrez boire de l'eau. Dès que possible, vous pourrez recommencer à manger. Selon votre état de santé et l'opération que vous avez eue, il vous faudra de la nourriture liquide ou solide. Recommencer rapidement à manger donne à votre corps les nutriments et l'énergie dont il a besoin pour bien récupérer.

À chaque repas, vous aurez un supplément en protéines. Il est important de le boire. Les protéines servent entre autres à :

- construire et réparer les muscles et les tissus
- guérir les plaies
- renforcer le système immunitaire

Conseil : buvez-le froid, c'est meilleur.

Exercices respiratoires

Faites :

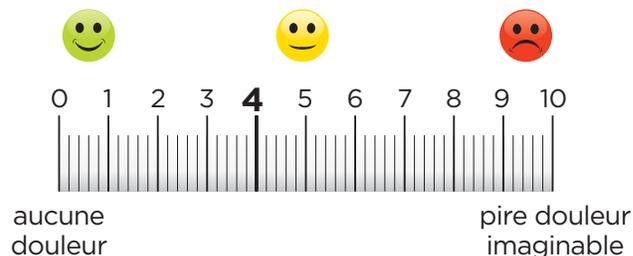
- 15 respirations profondes par heure quand vous êtes réveillé.
- les autres exercices respiratoires prescrits, 5 à 10 minutes par heure.

Cela évite les infections et les problèmes aux poumons. Voir la fiche santé [Exercices respiratoires après une opération](#).



Gestion de la douleur

Il est normal d'avoir mal après une opération. Cette douleur ne doit pas dépasser 4 sur une échelle de 0 à 10.



Une douleur mal soulagée nuit à la récupération et peut prolonger votre séjour à l'hôpital.

Selon l'opération prévue, l'équipe soignante sera en mesure de vous donner davantage d'information sur le moyen qui sera privilégié pour vous soulager.

Mobilisation

On appelle ainsi le fait de vous faire bouger. Après l'opération, dès votre arrivée à l'unité de soins, l'infirmière vous fera bouger les jambes et vous lever. Vous pourrez vous faire aider. Plus vite vous bougerez à nouveau, plus vite vous récupérerez.

Le lendemain, assoyez-vous dans le fauteuil pendant 2 heures au moins 3 fois par jour. Marchez aussi dans le couloir au moins 3 fois par jour. Voir les fiches santé [Rester actif à l'hôpital - Pour récupérer, il faut bouger!](#) et [Me lever et bouger après mon opération](#).

Digestion

L'opération et les médicaments reçus ralentissent vos intestins. Pour les aider à reprendre leur fonction normale, du café vous sera servi à tous les repas.

Si vous êtes une patiente en gynécologie ou en gynéco-oncologie : vous pouvez aussi mâcher de la gomme 30 minutes, 3 fois par jour. Pensez à en apporter. Attendez les consignes de votre équipe de soins. Elle vous dira ce qui est le mieux pour vous, entre le café et la gomme, en fonction de votre cas.

Puis-je faire autre chose pour me préparer?

Avant l'opération, prévoyez déjà votre retour à la maison. Assurez-vous d'avoir un proche pour vous raccompagner à la sortie de l'hôpital.



Faites votre ménage avant de partir pour l'hôpital et mettez quelques repas déjà préparés au congélateur. Cela facilitera votre quotidien au retour.



RESSOURCES UTILES

Programme Le GO pour bouger!
Programme d'activité physique créé et adapté pour les aînés :

> santemontreal.qc.ca

Cliquer sur Population → Conseils et prévention → Activité physique pour les aînés

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

Liquides à prendre entre minuit et le moment de l'opération

Sauf avis contraire de votre équipe de soins, vous devez boire jusqu'à un demi-litre (500 ml) entre minuit et une heure avant votre rendez-vous pour votre opération. Par exemple, si vous devez venir à l'hôpital à 7 h, vous pouvez boire jusqu'à 6 h. **Si vous êtes dans le programme de récupération rapide, le demi-litre DOIT être du jus de fruits (sans pulpe).**

✔ Liquides autorisés

Obligatoire :

- Boissons sportives (ex. : Gatorade, Powerade)
- Jus de fruits clairs (pommes, canneberges ou raisins)

Autres :

- Eau
- Thé ou café noir (sans lait)



✘ Liquides interdits

- Boissons alcoolisées
- Café avec du lait
- Jus de fruits avec pulpe
- Produits laitiers
- Boissons énergisantes (ex. : Red Bull, Monster)
- Boissons végétales (ex. : lait d'amande ou de soya)



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