

Résection abdominopérinéale

Prendre soin de soi après l'opération



Vous venez d'être opéré pour vous faire enlever le rectum et l'anus. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

Je suis très fatigué. Est-ce normal?

Oui. Il est normal de se sentir fatigué après l'opération. Votre énergie reviendra peu à peu d'ici quelques semaines.

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.

Y a-t-il des mouvements à éviter?

Pendant **2 mois** après l'opération :

- > **Ne faites pas de mouvements brusques**, comme secouer un tapis ou des vêtements.
- > **Évitez de soulever, tirer ou pousser des objets de plus de 5 kg (10 lb)**, c'est-à-dire l'équivalent d'un gallon de peinture.
- > **On recommande de s'asseoir sur un coussin de type Roho (voir la photo)**. Cela diminue la douleur causée par la pression sur les plaies.



Coussin de type Roho



Si vous avez eu une greffe de tissus, votre médecin vous dira quand vous pourrez :

- vous asseoir
- écarter les jambes
- vous coucher sur le dos
- rester dans la même position (ex. : couché sur le même côté) pendant de longues périodes

Y a-t-il des précautions à prendre ?

MÉDICAMENTS

On vous a prescrit des antidouleurs. Prenez-les régulièrement pour bien contrôler la douleur.

Ces médicaments peuvent causer des effets secondaires :

- constipation
- envie de vomir (nausée)
- vomissements
- somnolence

Si cela vous arrive, parlez-en à votre équipe de soins. Elle pourra vous donner de quoi vous soulager.



PLAIES ET PANSEMENT

Vos plaies peuvent être fermées de différentes façons :

- > **Pansements de rapprochement (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 la plaie sur votre ventre 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.

Si la plaie à l'endroit de votre anus coule, mettez une compresse stérile en gaze dans votre sous-vêtement. Changez-la souvent pour garder la plaie au sec.

HYGIÈNE

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

Pour laver vos plaies, faites couler de l'eau dessus sans utiliser de savon. Pour les sécher, épongez-les une serviette sans froter.

N'appliquez pas de crème sur vos plaies.



BAIN ET PISCINE

Ne prenez pas de bain et n'allez pas à la piscine tant que vos plaies ne sont pas guéries (cicatrisées). Cela veut dire en général 2 semaines après l'opération.

STOMIE

Suivez bien les conseils de votre stomothérapeute pour changer le sac de stomie. L'infirmière du CLSC vous aidera les premières fois. En cas de doute, consultez le guide qu'on vous a remis ou appelez votre CLSC.



ATTENTION

Les premiers jours, le matériel vous sera fourni par le CHUM. Par la suite, vous devrez vous le procurer à la pharmacie ou dans un magasin d'équipement médical.

ALCOOL

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



Est-ce que je devrai changer mon alimentation?

La plupart des gens peuvent recommencer à manger comme avant. Mais beaucoup vont avoir moins d'appétit. Il faut quand même nourrir le corps pour l'aider à récupérer. Voici quelques conseils :

- > **Mangez de plus petites quantités**, mais plus souvent. Cela permet de manger assez sans se sentir trop plein.
- > **Optez pour des aliments sains et variés.** Vous donnerez ainsi à votre corps tous les nutriments dont il a besoin.
- > **Mangez des aliments riches en fibres**, comme des fruits, des légumes et des grains entiers. Les fibres aident à prévenir la constipation.
- > **Mangez des aliments riches en protéines.** Ils aideront vos plaies à guérir plus vite. Voir la fiche [Alimentation riche en protéines.](#)
- > **Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.** Cela évite d'être déshydraté.



ATTENTION

Si vous avez des problèmes de cœur ou de reins, parlez à votre médecin avant de boire plus de liquides.

- > **Si vous avez eu une greffe, évitez la caféine.** On la retrouve dans certains produits comme le café, le thé, les colas et le chocolat. Elle peut ralentir la guérison.

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 une 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) ou des vomissements 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 :

> **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

Société canadienne du cancer :
> cancer.ca

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

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