

Prendre soin de soi après une opération à la bouche

Sans reconstruction



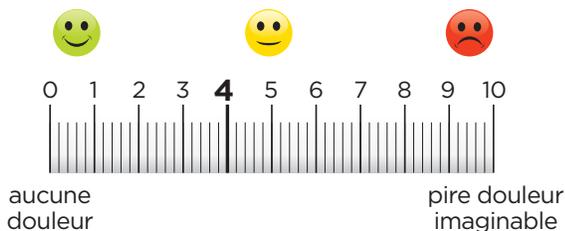
On a retiré une tumeur de votre bouche. Cette fiche vous explique comment se passera votre séjour à l'hôpital et quoi faire pour bien récupérer lors de votre retour à la maison.

Combien de temps dois-je rester à l'hôpital ?

Le séjour à l'hôpital dure de 1 à 10 jours, selon le cas.

Que dois-je faire pour soulager la douleur ?

Demandez des antidouleurs à votre équipe de soins dès que la douleur commence à apparaître. Assurez-vous que votre douleur ne dépasse pas un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable).



Avoir mal fait perdre de l'énergie, une énergie dont vous avez besoin pour guérir. De plus, il est plus difficile de soulager une douleur forte qu'une douleur modérée.

Soulager la douleur vous permet aussi de bouger sans avoir mal et de faire les exercices qui vont vous aider à bien récupérer.

Voir la fiche santé [Les opiacés pour soulager la douleur après une opération.](#)

Quels exercices dois-je faire à l'hôpital pour mieux récupérer ?

EXERCICES DE RESPIRATION

Il faut en faire dès le jour de votre opération.

Ils permettent d'éliminer plus facilement vos sécrétions. Dès le lendemain de l'opération, vous devrez prendre 10 grandes inspirations chaque heure afin de bien ventiler vos poumons. Cela prévient les infections aux poumons (pneumonies).

Après, vous devez expirer fort 3 fois. Cela fait tousser, ce qui permet de faire sortir les sécrétions.

L'équipe de soins vous montrera comment faire ces exercices. Vous pouvez aussi consulter la fiche santé [Les exercices respiratoires après une opération.](#)

EXERCICES PHYSIQUES

Rapidement après l'opération, vous pouvez vous asseoir dans un fauteuil et vous lever pour marcher dans le corridor. Plus vous recommencez à bouger tôt après l'opération, plus il est facile de récupérer.



Si j'ai eu une trachéotomie, y a-t-il des soins liés à celles-ci?

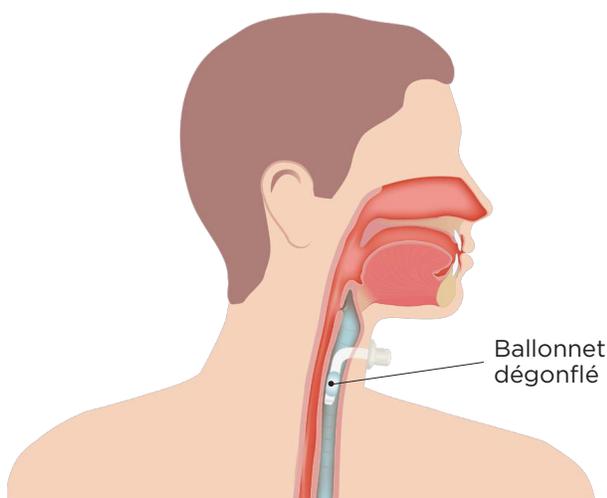
Vous respirez et vous évacuez des sécrétions par la trachéotomie durant les premiers jours.

Les infirmières vérifient que vous pouvez bien évacuer les sécrétions par le petit tube, appelé canule, qui passe par l'ouverture dans votre cou.

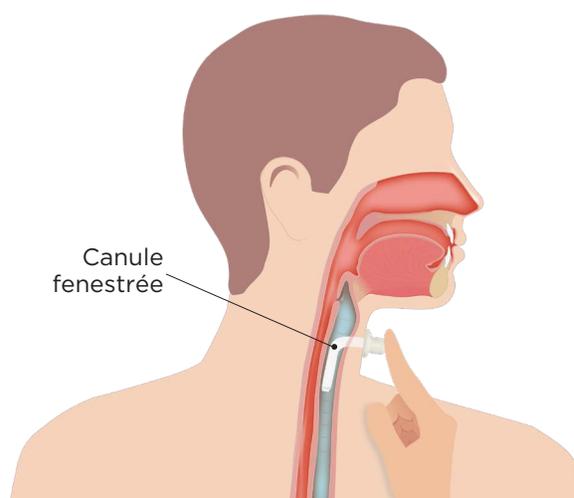
Elles nettoient régulièrement la canule et la région autour pour s'assurer que le passage de l'air n'est pas bloqué par des sécrétions et que la plaie reste propre.

Comment ma trachéotomie sera-t-elle enlevée?

Quand l'enflure de votre bouche ou de votre gorge diminue, on enlève la canule en plusieurs étapes.



1 On dégonfle le ballonnet qui entoure la canule et qui sert à empêcher les sécrétions de la gorge de tomber dans vos poumons.



2 Dès que vous n'avez plus de difficulté à évacuer les sécrétions, c'est-à-dire à les faire sortir en toussant, on remplace la canule par une autre appelée « canule fenestrée ». Celle-ci permet de parler en mettant un doigt sur l'ouverture.

3 On ferme la canule fenestrée avec un bouchon.

4 Dès que vous tolérez assez bien le bouchon, le médecin enlève la canule. Le trou dans la gorge est ensuite fermé avec des points fondants. Un pansement est alors mis par-dessus.

L'infirmière vous dira comment mettre votre main sur votre pansement au moment de faire certains efforts (ex. : tousser, soulever un objet lourd, forcer en gonflant les joues).

Comment vais-je pouvoir recommencer à parler ?

Selon l'opération et l'enflure de votre visage ou de votre bouche, il se peut que vous ayez des difficultés à vous faire comprendre.

N'ayez pas peur de bouger les lèvres et la langue ou d'ouvrir la bouche quand vous parlez. Articulez les mots le plus possible et évitez les longues phrases.

L'orthophoniste va aussi évaluer comment vous parlez. Il donne des conseils et des exercices à faire pour mieux articuler.

Combien de temps faut-il pour récupérer après la sortie de l'hôpital ?

1 à 3 semaines sont nécessaires pour vous rétablir. La durée varie selon chaque cas.

Y a-t-il des précautions à prendre une fois de retour à la maison ?

> Si les ganglions du cou ont été enlevés, faites les exercices que le physiothérapeute vous a montrés avant votre sortie de l'hôpital.

Continuez de les faire à la maison le même nombre de fois par jour qu'il vous a recommandé. Il est aussi conseillé de marcher à l'extérieur. Cela améliore votre force et votre endurance.



> Voir la fiche santé [Récupérer d'une opération ORL grâce aux exercices](#).

- > Continuez les exercices de respiration avec l'appareil qui mesure la capacité des poumons (spiromètre) que vous avez utilisé à l'hôpital. Voir la fiche [Les exercices respiratoires après une opération](#). Faites-les 3 fois par jour pendant 3 à 4 semaines après votre sortie de l'hôpital. Cela permet de bien ventiler vos poumons et de prévenir des pneumonies.
- > Suivez les conseils de la nutritionniste pour recommencer peu à peu à manger comme avant.



Continuez de faire les exercices montrés par l'orthophoniste pour améliorer vos capacités à mâcher, à avaler et à bien parler.

Dois-je suivre une diète spéciale ?

Dans certains cas oui et dans d'autres non. Cela dépend de la grosseur et de l'endroit de la tumeur enlevée. Votre équipe de soins vous dira si vous devez changer votre alimentation.

Y aura-t-il un suivi ?

Vous aurez un rendez-vous de suivi quelques semaines après l'opération. Votre médecin vérifie alors si la plaie cicatrise bien.

Y a-t-il des signes à surveiller une fois à la maison ?

Appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM, au **514 890-8086**, si vous avez l'un des signes suivants :

- Rougeur, chaleur, gonflement ou écoulement à une plaie, qui sont des signes d'infection.
- Douleur qui augmente malgré la prise de médicaments pour la soulager.
- Fièvre plus élevée que 38,5 °C (101,4 °F) pendant plus de 24 heures.
- Douleur soudaine au thorax.
- Douleur importante à la jambe qui augmente quand vous marchez, signe probable d'un caillot.

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

Pour toute question liée à un souci de santé après l'opération, appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM.
> 514 890-8086



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

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.



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