

Consignes générales postopératoires

- ⇒ Une mesure de sécurité importante.
- ⇒ La reprise de vos médicaments.
- ⇒ La douleur.
- ⇒ Les soins d'hygiène à vous donner.
- ⇒ Les soins de la plaie opératoire.
- ⇒ La conduite automobile.
- ⇒ Les effets secondaires de l'anesthésie.
- ⇒ L'alimentation.
- ⇒ L'hydratation.
- ⇒ Le repos.
- ⇒ La reprise des activités physiques.
- ⇒ La reprise des relations sexuelles.
- ⇒ Les précautions en regard de l'exposition au soleil.

Une mesure de sécurité importante

De retour chez vous, évitez de verrouiller la porte de la pièce où vous vous trouvez (par exemple la salle de bain). Ainsi, si vous éprouvez un malaise, la personne qui est votre accompagnatrice pourra rapidement vous aider.

La reprise de vos médicaments

À moins d'un avis contraire de votre médecin :

- ⇒ Vous pouvez recommencer à prendre vos médicaments habituels dès votre retour à domicile;
- ⇒ Il est préférable d'éviter de prendre des médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique (AAS, Aspirine®, Entrophen®) durant les premières 24 à 48 heures suivant la chirurgie afin de réduire les risques de saignement. Utilisez plutôt des médicaments contenant de l'acétaminophène (Tylenol®, Atasol®).

La douleur

La douleur après l'opération est d'intensité variable selon chaque personne. Cependant, vous pouvez la soulager considérablement.

Habituellement, la douleur est la plus intense les 2-3 premiers jours après la chirurgie. Pour certaines chirurgies, la douleur peut persister de 7 à 10 jours. Elle peut par contre se prolonger de 1 à 2 mois lors de certaines chirurgies effectuées au niveau des os. La douleur diminuera graduellement avec le temps.

Elle est localisée au niveau de l'incision et dans les régions avoisinantes. Elle peut être ressentie sous forme de brûlures ou d'élançements. L'intensité de la douleur varie selon vos activités. Elle peut être absente en période de repos mais augmenter avec les activités. De même, à la fin de la journée ou avec la fatigue, la douleur augmente d'intensité.

Il est primordial de soulager votre douleur, de vous reposer et de reprendre les activités graduellement tout en respectant vos limites. Certaines personnes croient qu'elles s'aideront en bougeant le moins possible et en prenant le moins d'analgésiques possible. De cette façon, elles retardent leur rétablissement.

Il n'y a aucun bénéfice à endurer la douleur. Au contraire, une douleur non soulagée peut nuire à votre rétablissement. Vous pourrez avoir de la difficulté à dormir, à vous alimenter et à vous mobiliser. De plus, certains peuvent se sentir anxieux. D'autres peuvent se sentir désespérés et avoir l'impression de perdre le contrôle. Certaines personnes souffrantes peuvent aussi devenir déprimées ou agressives. Ainsi, quand la douleur persiste, elle retarde de façon importante le retour à des activités normales. Il est donc essentiel de viser un soulagement maximal de la douleur et non de tenter de la rendre juste supportable.

Il est important de mesurer l'intensité de votre douleur afin de bien vous soulager. La douleur peut être mesurée avec des chiffres de 0 à 10. Le chiffre choisi indique l'intensité de votre douleur au moment présent. Le chiffre 0 indique *aucune douleur* et le chiffre 10 indique *une douleur insupportable*. Ainsi, une douleur à 2 peut signifier une légère douleur et une douleur à 4 indiquer une douleur modérée. Une douleur sévère pourrait être chiffrée à partir de 7. Donc, plus le chiffre augmente, plus la douleur est intense. Après la chirurgie, l'infirmière utilisera cette méthode pour évaluer l'intensité de votre douleur.

À la maison, nous vous encourageons à évaluer régulièrement votre douleur et à la noter. Évaluez la douleur avant de prendre vos analgésiques, soit à toutes les 4 heures. Puis évaluez la douleur 1 à 2 heures après avoir pris l'analgésique. Lorsque la dose est suffisante, la douleur diminue d'au moins la moitié (50% et plus) 1 heure après avoir pris l'analgésique.

Les soins d'hygiène à vous donner

À moins d'un avis contraire de votre infirmière :

- ⇒ Selon le type de la chirurgie, vous pouvez prendre un bain ou une douche après votre chirurgie. Suivre les consignes de l'infirmière de la clinique préparatoire à la chirurgie.
- ⇒ Pour certaines chirurgies, un pansement peut demeurer en place durant les premières 24 à 48 heures et même plus. Dans ces cas précis, l'infirmière vous donnera toute l'information nécessaire.

- ⇒ N'utilisez pas de savon ou de produits parfumés sur la plaie. Ne pas frotter la plaie. Éponger doucement.

Les soins de la plaie opératoire

Si la plaie opératoire produit un léger écoulement, nettoyez-la avec une solution désinfectante telle que du peroxyde ou du gluconate de chlorhexidine et couvrez-la d'un petit pansement sec qui se vend en pharmacie. Changez ce pansement au moins une fois par jour et lavez vos mains avant et après avoir soigné votre plaie. Appelez au 811 si :

- ⇒ l'infection se prolonge;
- ⇒ il y a apparition de rougeur, chaleur ou augmentation de la douleur au site de la plaie.

La conduite automobile

Pour reprendre la conduite automobile, suivre les recommandations du médecin car les médicaments utilisés lors de l'anesthésie et ceux qui servent pour le soulagement de la douleur peuvent altérer vos réflexes. De plus, si vous prenez des analgésiques (médicaments contre la douleur) qui exigent une prescription de votre médecin, vous ne devriez pas conduire votre automobile car ces médicaments affaiblissent les réflexes et provoquent de la somnolence.

Les effets secondaires de l'anesthésie

Pour les mêmes raisons que la conduite automobile, reportez à une autre journée toute décision importante. Il est même possible que vous ayez de la difficulté à vous concentrer jusqu'à deux semaines après l'opération. L'anesthésie peut aussi avoir comme effet de vous rendre plus sensible et irritable durant quelques jours. C'est normal. Tout rentrera dans l'ordre après quelques jours.

L'alimentation

Si vous avez eu une anesthésie générale, il est recommandé de manger légèrement la première journée après la chirurgie afin d'éviter les nausées. Voici quelques suggestions d'aliments : bouillon, soupe, biscottes, Jell-O®, etc.

De façon générale, si vous avez eu une anesthésie locale ou régionale, vous pouvez manger normalement après la chirurgie. Vérifiez auprès de l'infirmière.

L'hydratation

À moins d'un avis contraire de la part du médecin, buvez beaucoup, par exemple un verre de liquide aux deux heures si vous n'avez pas trop de nausées. Une bonne hydratation favorise une bonne élimination intestinale et urinaire. Certains médicaments contre la douleur

peuvent causer de la constipation; c'est pour cette raison qu'il est important de bien s'hydrater.

Le repos

Pour bien récupérer, il est important que vous vous reposiez le plus possible. Il se peut que vous vous sentiez fatigué à votre retour à la maison. Évitez les déplacements durant les premières 24 heures même si vous vous sentez en forme.

La reprise des activités

Il est important de reprendre des activités physiques, telles que la marche, rapidement après une chirurgie et selon votre tolérance. La marche permet d'activer la circulation du sang dans vos jambes surtout si vous avez eu une anesthésie générale. L'inactivité en postopératoire amène le sang à stagner au niveau des veines et peut causer la formation de caillots dans les jambes (thrombophlébite).

Après une chirurgie, vous pouvez être un peu étourdi. Il faut éviter de rester longtemps en position debout. Il vaut mieux marcher.

Si vous avez plusieurs marches à monter, montez-les lentement. Attendez d'avoir les deux pieds sur une marche avant d'en monter une autre afin de prévenir les chutes.

La reprise des relations sexuelles

De façon générale, il n'y a pas de contre-indications aux relations sexuelles sauf pour quelques chirurgies gynécologiques et périanales. Parlez-en avec l'infirmière.

Les précautions en regard de l'exposition au soleil

Vous devez éviter d'exposer la plaie opératoire au soleil le premier mois suivant la chirurgie.

*Source : **Consignes postopératoires.** Gouvernement du Québec. © 2006-2009. Portail Québec. Dernière modification 2008.04.15. Adapté pour le programme-clientèle en soins chirurgicaux.*