



**RECOMMANDATIONS POST OPÉRATOIRES
POUR ABDOMINOPLASTIE**

Les instructions suivantes concernent les patients ayant subi une abdominoplastie. Puisque les besoins chirurgicaux ne peuvent être exactement les mêmes d'un patient à l'autre, il est important de se rappeler les détails de la chirurgie ayant été exécutée et de se souvenir que le temps de guérison peut varier d'un individu à l'autre. Les directives suivantes peuvent être personnalisées selon les besoins de chaque patient. Si tel est le cas, nous vous donnerons des instructions en conséquence. Autrement, nous vous demandons de suivre les directives ci-dessous très attentivement, afin d'accélérer votre guérison et de maximiser les résultats de votre chirurgie.

1-Comme vous venez de subir une intervention chirurgicale, pendant les 14 jours suivant la chirurgie, faites preuve de bon sens en limitant vos activités normales, vos exercices et toute activité requérant des efforts ou de soulever des objets lourds.

2-Il vous sera possible de marcher dans votre maison le lendemain de votre chirurgie, mais, vu les effets normaux suivant une anesthésie et une intervention chirurgicale, une certaine fatigue pourrait persister pendant 3 à 7 jours.

3-Il est tout à fait acceptable de faire de la marche légère 72 heures après la chirurgie. Le jogging et les exercices sans contact ne devraient toutefois pas être repris avant quatre semaines et vous devriez attendre au moins six semaines avant de reprendre les sports intenses en toute sécurité.

4-Sauf indication contraire, vous pouvez recommencer à prendre vos médicaments habituels le lendemain de la chirurgie. Souvenez-vous que vous devriez éviter tout médicament contenant de l'aspirine, tout anti-inflammatoire ou anti-inflammatoire non stéroïdien, tel que l'ibuprofène, ainsi que tout autre médicament anticoagulant pendant les deux semaines suivant la chirurgie. Pendant cette même période, vous devriez également éviter l'alcool, la vitamine E et les cigarettes. Vous devriez attendre six semaines avant d'appliquer une crème à base de vitamine E à l'endroit de la chirurgie.

5-Si vous observez une sécheresse ou une irritation à l'endroit de votre chirurgie, deux fois par jour, vous pouvez appliquer sur la ligne de l'incision une petite quantité d'onguent antibiotique doux, comme le Polysporin ou la bacitracine, à moins que vous ne soyez allergique.

6-Il est normal qu'une petite quantité de liquide clair, couleur paille ou rose, s'écoule des incisions jusqu'à dix jours après la chirurgie. Si le liquide sent très mauvais ou s'il est épais, vert ou jaune, veuillez communiquer avec votre médecin.

7-Votre premier pansement restera en place jusqu'au moment de votre rendez-vous de suivi postopératoire

avec votre médecin. Le pansement devrait être maintenu propre et changé tous les jours, selon les directives du médecin.

8-Vous devriez porter une gaine jour et nuit pendant les six premières semaines suivant la chirurgie. Toute utilisation supplémentaire dépendra de la guérison clinique de chaque patient et sera l'objet de discussion lors de votre rencontre avec votre médecin.

9-Pendant la première semaine suivant l'intervention, évitez de mouiller complètement l'endroit ayant subi l'intervention. Il est préférable de laver le reste de votre corps avec un gant de toilette. Pendant la deuxième semaine suivant la chirurgie (ou à la suite de votre première rencontre avec votre médecin), vous pouvez vous doucher, sans toutefois diriger le jet d'eau directement vers l'endroit opéré. La ligne d'incision ne devrait pas être trempée pendant plus de cinq minutes à la fois. À la troisième semaine suivant la chirurgie, tous les types de bains raisonnables sont permis.

10-Certaines bandelettes adhésives pourraient décoller pendant que vous vous lavez. C'est normal lorsqu'elles sont mouillées. Évitez toutefois de tirer ; il est préférable de les laisser tomber d'elles-mêmes. Après trois semaines, toutes les bandelettes adhésives peuvent être retirées en toute sécurité.

11-La plupart des fils de suture utilisés après une abdominoplastie sont résorbables. Toutefois, puisque les individus et les chirurgies peuvent différer, il arrive que des fils de suture non résorbables soient utilisés. Si tel est votre cas, ces points de suture seront enlevés une à deux semaines suivant la chirurgie.

12-Pendant les deux premières semaines suivant la chirurgie, lorsque vous vous allongez, placez deux ou trois oreillers sous votre tête et vos épaules pour les soutenir et un ou deux oreillers derrière vos genoux. Vous éviterez ainsi de tirer sur la zone ayant subi la chirurgie.

13-Pendant les trois semaines suivant la chirurgie, une exposition excessive au soleil (incluant dans les salons de bronzage) pourrait prolonger l'enflure et blesser la cicatrice et votre peau. Vous devriez donc toujours protéger votre peau à l'aide d'un écran solaire puissant, contenant du PABA (acide p-aminobenzoïque), afin de réduire les dommages inévitables et les effets du vieillissement causés par le soleil sur votre peau.

14-Il est toujours difficile de prévoir le temps de cicatrisation exact, mais en suivant les directives qui vous sont données ici et celles que vous donnera votre chirurgien, vous maximisez vos chances d'obtenir un bon résultat. Veuillez également garder à l'esprit que la cicatrisation est un long processus. Et bien qu'une grande partie de la guérison se fasse au cours des six premières semaines, l'endroit où la chirurgie a été effectuée poursuivra son processus de maturation, pâlera et s'aplanira pendant une période allant de trois mois à deux ans.

15-Finalement, pour votre bien-être, il est **très important** que vous suiviez dans leur intégrité toutes les directives que votre médecin vous donnera et qu'après votre chirurgie, nous surveillions vos progrès sur une base régulière.

16- **N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT À BASE DE CANNABIS, LES INTERACTIONS AVEC VOTRE MÉDICATION POURRAIENT ÊTRE DANGEUREUSES POUR VOTRE SANTE**

Conduire une voiture

Les analgésiques pourraient affecter votre capacité à conduire
Vous ne devez pas conduire de véhicule à moteur, utiliser des machines dangereuses et / ou prendre une décision importante jusqu'à 24 heures après l'utilisation de stupéfiants

Pour prévenir la constipation

- Prendre 1 verre d'eau tiède sur un estomac vide le lendemain de la chirurgie
- Boire 6-8 verres d'eau par jour, manger à des heures régulières, faire un exercice judicieux
- Augmenter votre consommation de fibres (fruits frais, légumes cuits, pain à grains entiers, etc.)

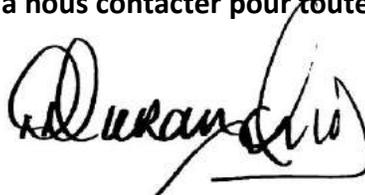
Si ce n'est pas efficace

- Essayer 1 verre d'eau chaude avec 1 verre de jus de pruneau le matin à jeun
- Consulter votre pharmacien qui pourrait vous suggérer un autre produit

**De la part de toute l'équipe d' ICS Montréal,
nous vous souhaitons une belle convalescence !**

Nous apprécions la confiance dont vous nous avez fait part en nous permettant de vous assister à améliorer votre apparence et votre santé.
Soyez assurée que tous les efforts seront déployés afin que vous puissiez obtenir le meilleur résultat possible !

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.



Courriel : dldurandmd@aol.com

Institut de chirurgie spécialisée de Montréal
6100, avenue du Boisé, suite 112
Montréal, Québec H3S 2W1
(514) 737-6100