



**CHIRURGIE PLASTIQUE DES SEINS  
INSTRUCTIONS POST-OP POUR LES PATIENTES**

Les instructions suivantes s'appliquent aux patientes qui ont subi une diminution et/ou mastopexie avec ou sans prothèse(s) mammaire(s). Puisque les besoins chirurgicaux peuvent varier d'une personne à l'autre, chaque intervention est donc individualisée pour satisfaire aux besoins particuliers de chaque patient. A cette fin, il se peut que les instructions suivantes soient modifiées, selon votre évolution, afin de répondre à vos besoins particuliers. Dans ce cas, nous vous en aviserons. Autrement, nous vous demandons de suivre ces instructions attentivement afin d'accélérer votre guérison et de maximiser vos résultats chirurgicaux.

1. Puisque vous venez tout juste de subir une intervention chirurgicale, on vous prie de limiter les efforts physiques quotidiens et d'éviter de lever des objets lourds pour une période minimum de 14 jours suivants votre chirurgie.
2. Il est acceptable de prendre des petites marches 72 heures après la chirurgie. La course ainsi que d'autres exercices légers ne devraient pas être repris avant 4 semaines. Tout autre sport et activité plus agressive peuvent être repris après 6 semaines de guérison.
3. Vous pouvez vous lever debout le jour suivant votre chirurgie, mais une fatigue naturelle peut persister pour une durée de 2 à 3 jours, à cause des effets tardifs de l'anesthésie et de l'intervention chirurgicale.
4. Il faut éviter de lever vos bras au-dessus de la tête pendant les deux premières semaines après la chirurgie. Ce geste prématuré pourrait causer aux cicatrices de s'étirer.
5. Il est conseillé de ne pas se coucher sur le ventre pendant les trois (3) semaines suivant votre chirurgie.
6. Vous pouvez reprendre vos médicaments habituels le lendemain de votre chirurgie. Les médicaments contenant de l'aspirine, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (tels que l'Ibuprofen, Motrin, etc.) ainsi que tout autre médicament qui éclaircit le sang doit être évité, si possible, pour une semaine suivant la chirurgie. L'alcool, la vitamine E et la cigarette doivent être évités pour 2 semaines suivant la chirurgie. De la crème contenant de la vitamine E ne doit pas être appliquée sur les cicatrices avant 6 semaines après la chirurgie.
7. Ne pas toucher à votre pansement jusqu'au prochain rendez-vous.
8. Vous devez porter une de vos anciennes brassières confortables par-dessus votre pansement, le jour et la nuit, pendant le premier mois après la chirurgie. Après cette période, il est suggéré de porter une brassière lorsque vous êtes debout.

9. Il est normal d'avoir un léger écoulement de liquide transparent ou rose au niveau des incisions pour une période de temps qui est normalement moins de 10 jours post-opératoires. Si l'odeur de l'écoulement est très mauvaise ou si l'écoulement est très épais, verdâtre ou jaune, veuillez contacter votre chirurgien immédiatement.
10. Éviter de mouiller vos plaies pendant une semaine après votre chirurgie. Il est suggéré de se laver à la débarbouillette pendant cette période. Durant la deuxième semaine, vous pouvez prendre une douche, mais les jets de la douche ne doivent pas être dirigés directement sur la plaie, et la plaie ne doit pas être trempée pour plus de 5 minutes à la fois. Trois semaines après la chirurgie, toute baignade est permise.
11. Il est probable que les diachylons de rapprochement se détachent, eux-mêmes, lorsqu'ils seront mouillés. Ceci est normal. Veuillez éviter de les tirer; il est préférable de les laisser tomber par eux-mêmes.
12. La plupart des points de suture utilisés dans ce genre de chirurgie sont fondants. Parfois, des points de suture réguliers sont utilisés selon un besoin individuel. Ces points de suture seront enlevés 2 semaines post-opératoires.
13. L'exposition au soleil (incluant les salons de bronzage) pendant les 3 premières semaines après la chirurgie peut nuire à la guérison des cicatrices ainsi qu'à votre peau. Après 3 semaines, il est préférable de toujours protéger votre peau avec une crème protectrice contenant du PABA afin de diminuer les effets de vieillissement de la peau au soleil.
14. La guérison de la cicatrice est toujours difficile à prédire exactement, mais en suivant ces instructions et ceux de votre chirurgien, vous vous assurez de la meilleure chance pour un bon résultat. Il est important de noter que même si la grande partie de la guérison de votre plaie se fait au courant des 6 premières semaines, le site opératoire ainsi que les cicatrices continueront à mûrir, s'estomper, et se consolider pendant 3 à 24 mois.
15. Finalement, il est très important pour votre bien-être que vous suiviez attentivement toutes les instructions de votre chirurgien, et que nous suivions votre évolution régulièrement suite à la chirurgie.
16. **N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT À BASE DE CANNABIS, LES INTERACTIONS AVEC VOTRE MÉDICAMENT POURRAIENT ÊTRE DANGEREUSES POUR VOTRE SANTÉ**

### **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 que vous avez mise en nous.  
Soyez assuré(e) que nous déploierons tous les efforts possibles afin  
que vous puissiez obtenir le meilleur des résultats.

**N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions.**

**Courriel : dldurandmd@aol.com**



[www.danieldurand.ca](http://www.danieldurand.ca)

**Daniel L. Durand, M.D., F.R.C.S.(C), F.A.C.S.**  
PLASTIC AND AESTHETIC SURGERY  
Member  
AMERICAN SOCIETY OF  
PLASTIC AND RECONSTRUCTIVE  
SURGEONS, INC.

**Institut de chirurgie spécialisée de Montréal**

6100, avenue du Boisé, suite 112

Montréal, Québec H3S 2W1

(514) 737-6100