



Guide d'enseignement

Chirurgie plastique

Abdominoplastie ou lipectomie

Qu'est-ce qu'une abdominoplastie?

Elle consiste à enlever un excès de peau et de graisse au milieu ou au bas de l'abdomen (ventre).

Que faire si j'ai de la douleur?

- Il est possible d'avoir un inconfort (douleur, mal) au niveau de votre abdomen. L'inconfort partira au bout de 2 à 3 jours.
- Vous pouvez, au besoin, prendre les médicaments contre la douleur (calmant) prescrits par votre chirurgien.
- Les médicaments contre la douleur peuvent donner de la constipation. Buvez beaucoup d'eau (6 à 8 verres par jour), mangez des fruits, légumes et des céréales à grains entiers.
- Des zones insensibles (perte de sensation) autour du nombril et des coupures sont aussi normales. Le retour des sensations se fera dans les prochaines semaines.

Que faire avec ma cicatrice, mon pansement, mes drains?

- Votre cicatrice est refermée à l'aide de points de suture. Des diachylons (stéri-strips) peuvent être présents sur vos points.
- Un pansement couvre votre plaie. Il faut le garder au sec jusqu'à votre prochain rendez-vous avec votre chirurgien. Il sera changé à cette visite à moins qu'il soit souillé. L'infirmière du CLSC pourra le changer au besoin.

- Les infirmières de l'hôpital organiseront avec les infirmières de votre CLSC le suivi nécessaire pour votre cicatrice, vos points, votre pansement ou votre drain.
- L'enflure est normale pour 2 à 4 jours. Elle va diminuer dans les 3 à 4 semaines après votre chirurgie. C'est parfois plus long pour certaines personnes.
- Des ecchymoses (bleus) sont normales et partiront dans 2 à 3 semaines.

Mon hygiène, puis-je me laver?

- Vous pouvez vous asseoir dans le bain sans mouiller votre pansement. Lavez le haut du corps à la serviette.
- Votre chirurgien vous indiquera à quel moment vous pourrez prendre une douche.
- Lorsque l'hygiène normale sera permise, il ne faudra pas frotter au niveau des cicatrices et vous devrez assécher avec douceur les plaies recouvertes de stéril-strips.

Ma gaine?

Si votre chirurgien vous prescrit une gaine, il faut la porter 24 heures sur 24 pour 4 semaines et/ou selon les recommandations de celui-ci. (ne pas trop serrer la gaine).

Quelles activités faire?

- Reposez-vous durant les premiers jours.
- Évitez les mouvements brusques.
- Les exercices physiques doivent être arrêtés pour 6 semaines après votre chirurgie.
- Les relations sexuelles peuvent être reprises après 2 à 3 semaines.
- Vous devez attendre au moins 4 semaines avant de soulever des objets de 5 kg (10 livres) et plus.
- Les grossesses et la variation de poids sont à éviter après votre chirurgie.
- Évitez l'exposition directe au soleil. Ceci peut faire en sorte que votre cicatrice se pigmente (change de couleur) de façon permanente. Mettre une crème solaire de FPS 30 ou plus lorsque votre cicatrice sera guérie. Il est préférable de vous protéger en tout temps des mauvais effets du soleil avec de la crème solaire ou des vêtements.
- La conduite automobile peut être reprise après 24 heures et dès que :

- Vous n'avez plus de douleur;
- Vous ne prenez plus de calmant pouvant causer de la somnolence.

*Certaines conditions exigent l'autorisation du chirurgien avant de reprendre la conduite de l'auto (ex: chirurgie de l'oeil, présence d'un plâtre...).

Quelle position dois-je avoir pour diminuer la tension sur mes points de sutures?

- Lorsque vous êtes dans votre lit :
 - Mettez un oreiller sous vos genoux;
 - Mettez 2 ou 3 oreillers sous votre tête;
 - Bougez vos jambes et contractez vos mollets pour activer la circulation. Vous pouvez le faire aussi lorsque vous êtes assis.
- Pour vous lever du lit :
 - Tournez-vous sur le côté en vous aidant avec vos bras.
- Lorsque vous êtes debout :
 - Évitez de vous tenir bien droit, penchez votre dos un peu.
 - Marchez en position semi-fléchie (penché un peu en avant).

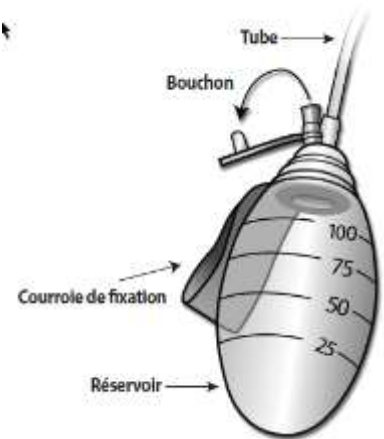
Que faire avec mes médicaments?

Ne prenez aucun médicament contenant de l'aspirine ou un anti-inflammatoire non stéroïdien (Advil, ibuprofène, etc.) à moins d'avis contraire de votre chirurgien.

Que faire avec mon drain?

- Il y a aura du sang dans les drains surtout dans les premières 24 heures. La couleur passera du rouge au rose.
- Fixez le réservoir à vos vêtements (chandail ou chemisier) à l'aide de l'attache métallique. Ceci évitera de faire une tension au niveau de votre cicatrice.
- Assurez-vous qu'aucune tension ne soit exercée sur le tube.

- Assurez-vous que le tube se rendant au réservoir ne soit pas coudé (plié) ou détaché. Si le réservoir s'est détaché du tube, désinfectez l'extrémité à l'alcool à friction et le replacer dans son ouverture.
- Assurez-vous que l'écoulement du drainage se fasse bien. Si l'écoulement cesse brusquement, le pansement autour du drain deviendra souillé : votre drain pourrait donc être bouché. Vérifiez simplement si le tube est coudé ou détaché. Si le réservoir est plein, communiquez avec votre CLSC. Si vous n'avez pu contacter personne, présentez-vous à l'urgence.



Comment vider mon drain?

Vous devez vider le réservoir 2 fois par jour ou dès que le réservoir est plein. Vous devez aussi le vider si le réservoir n'est plus comprimé (n'a plus de succion).

1. Lavez-vous les mains avant de débuter la manipulation du drain;
2. Utilisez le contenant de plastique gradué que l'infirmière vous a remis;



3. Détachez le drain fixé à vos vêtements;
4. Enlevez le bouchon, le réservoir reprend sa forme originale. Ne pas toucher l'intérieur du bouchon avec vos mains et vous assurer qu'une fois ouvert, le réservoir n'entre pas en contact avec le contenant servant à mesurer ou avec toute autre surface;
5. Versez le contenu du réservoir dans le récipient gradué;
6. Refermez le réservoir et faire le vide d'air de la façon suivante :
 - Retirez le bouchon et compressez le réservoir à l'aide de la main jusqu'à ce qu'il soit plat;
 - Replacez le bouchon et le pousser à fond en maintenant la compression; le réservoir sera ainsi comprimé au maximum.
7. Notez la quantité de liquide du contenant gradué sur les tableaux prévus à cette fin à la dernière page de ce guide. Apportez ces informations à votre prochaine visite médicale;
8. Jetez le liquide dans la toilette et rincez le contenant à l'eau ;
9. Lavez-vous les mains,



!Quoi surveiller?

- Douleur qui augmente même avec les médicaments.
- Signe d'infection de votre plaie telle que :
 - Rougeur qui semble augmenter;
 - Induration (gonflement) de la plaie;
 - Écoulement de pus;
 - Douleur qui augmente;
 - Chaleur.
- Fièvre : Température prise dans la bouche :
 - Adulte âgé de moins de 65 ans = 38,5°C et plus (ou 101,3°F et plus).
 - Adulte âgé de 65 ans et plus = 37,8°C et plus (98,6°F et plus).
- Si vos drains ont beaucoup de liquide.
- Présence de beaucoup de sang sur vos pansements.
- Augmentation rapide de votre abdomen (ventre).
- Douleur et sensibilité d'un mollet qui augmentent lorsque vous marchez.
- Difficulté à respirer.

Si une de ces situations arrive, appelez la téléphoniste de l'hôpital et demandez à parler à votre plasticien ou celui de garde via le 418 525-4444 ou le 418 649-0252 et faites le 0.

Le soir, la nuit, la fin de semaine et les jours fériés, il faut appeler la téléphoniste et demander le plasticien de garde via le 418 525-4444 ou le 418 649-0252 et faire le 0.

Si vous n'avez pas réussi à parler à un plasticien, il faudra aller à l'urgence de l'hôpital où vous avez été opéré.

Quand seront mes prochains rendez-vous?

Le centre de rendez-vous de chirurgie plastique communiquera avec vous pour prévoir votre rendez-vous de contrôle selon les recommandations de votre chirurgien.

Plus d'informations vous seront données lors de ce rendez-vous concernant :

- La mobilisation;
- Les soins et massages de la cicatrice;
- Le port de la gaine ou de la bande de compression
- Le retrait des agrafes ou des points de suture si nécessaire, car certains fondent seuls;
- Le retour au travail;
- Autres.

Pour joindre l'unité de la chirurgie d'un jour :

- CHUL : 418 525-4444 poste 47448
- Hôpital de l'Enfant-Jésus : 418 649-5504
- Hôpital du St-Sacrement : 418 682-7511 poste 82142
- Hôpital St-François d'Assise : 418-525-4341
- L'Hôtel-Dieu de Québec : 418 691-5324

Notes personnelles :

Ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa parution, soit le 4 juin 2015. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec votre professionnel de la santé. Si d'une façon ou d'une autre vous faisiez une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec ne pourra être tenu responsable des dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.



Droits d'auteur

Aucune reproduction complète ou partielle de ce document n'est permise sans l'autorisation écrite du CHU de Québec-Université Laval et autre(s) au besoin. © CHU de Québec ou autre(s) au besoin, 2020. Toutefois, vous pouvez l'imprimer et l'utiliser pour un usage professionnel.

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	

Date :	
Heure	Quantité
Total de la journée	