



# Guide d'enseignement

## Chirurgie plastique

## Informations suite au retrait d'un kyste synovial au poignet

### Que faire si j'ai de la douleur?

- Il est possible d'avoir un inconfort (douleur, mal) modéré au niveau de votre main. L'inconfort partira au bout de 2 à 3 jours.
- Vous pouvez, au besoin, prendre les médicaments contre la douleur (analgésiques) prescrits par votre chirurgien.
- Les médicaments contre la douleur peuvent vous donner de la constipation. Buvez beaucoup d'eau (6-8 verres par jour), mangez des fruits, légumes et céréales à grains entiers.

### Que faire avec ma plaie, mon pansement?

- Votre plaie est refermée à l'aide de points de suture.
- Un pansement couvre votre plaie. Il faut le garder au sec pour les 3 premiers jours. Si le pansement est trop serré vous pouvez le desserrer.
- Enlevez le pansement 3 jours après la chirurgie. Mettre un diachylon (plaster) sur votre cicatrice entre vos douches.
- Des ecchymoses (bleus) sont normales et partiront 2-3 semaines après la chirurgie.
- Les engourdissements vont diminuer avec le temps (de jour en jour).
- Si vous avez un plâtre, il faut le garder à moins que votre chirurgien vous ait dit le contraire et portez l'écharpe à chaque jour.
- Bouger votre épaule et votre coude plusieurs fois par jour.

## Mon hygiène, puis-je me laver?

- Vous pouvez vous asseoir dans le bain, mais sans mouiller votre main opérée. Pour l'hygiène du haut du corps, utiliser une débarbouillette.
- Vous pouvez prendre une douche **3 jours après** votre chirurgie.
  - Enlever le diachylon (plaster) avant de prendre votre douche.
  - Bien assécher votre cicatrice après la douche
  - Mettre un nouveau diachylon (plaster) après la douche

## Quelles activités faire?

- Les 3 premiers jours, gardez la main élevée sur un coussin ou un oreiller lorsque vous êtes assis ou couché. Votre main sera moins enflée et fera moins mal.
- Bougez vos doigts sans forcer plusieurs fois par jour. Ceci évitera l'ankylose (vos doigts seront plus mobiles).
- Bougez votre poignet plusieurs fois par jour si vous n'avez pas de plâtre.
- 2 semaines après votre chirurgie, vous pourrez forcer à nouveau avec votre main.
- Si vous avez eu une anesthésie générale (endormi) ou que vous avez reçu une narcose (analgésie ou calmants dans les veines), vous pouvez conduire votre auto 24 heures après la chirurgie et dès que :
  - vous n'avez plus de douleur;
  - que vous ne prenez plus d'analgésie 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...).

## 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.

## !Quoi surveiller?

- Douleur qui augmente même avec les médicaments.
- Changement au niveau de la vision avec une augmentation de la douleur.

- Mal de tête important avec une diminution de la vision et/ou une pression à l'arrière de votre œil.
- Signe d'infection de votre plaie telle que :
  - Rougeur qui semble augmenter;
  - Induration (gonflement) de la plaie;
  - Écoulement de pus;
  - Douleur;
  - Chaleur.
- Température plus grande que 38,5°C (101,3 F).
- Présence de beaucoup de sang sur vos pansements.

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

Guide validé par le Dr Sébastien Nguyen et les plasticiens du CHU de Québec.



## 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.