

CIUSSS de l'Estrie – CHUS

# CONSIGNES GÉNÉRALES APRÈS UNE CHIRURGIE (Adulte)

**Vous devez apporter  
ce guide la journée  
de la chirurgie.**

DATE DE VOTRE CHIRURGIE : \_\_\_\_\_

HEURE D'ARRIVÉE À L'HÔPITAL : \_\_\_\_\_

ENDROIT : \_\_\_\_\_

**Production**

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie –  
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

**Rédaction**

Direction des services professionnels

**Révision**

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie –  
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke 2021

Certaines images ont gracieusement été fournies par le Centre universitaire de santé McGill (CUSM).  
Toute reproduction totale ou partielle est autorisée à condition de mentionner la source.

Mars 2021

---

# TABLE DES MATIÈRES

## **APRÈS LA CHIRURGIE 4**

Exercices respiratoires et de toux . . . . .	4
Exercices circulatoires . . . . .	5
Mobilisation . . . . .	5
Contrôle de la douleur . . . . .	6
Tubes . . . . .	8
Alimentation . . . . .	8

## **LE RETOUR À LA MAISON 9**

Consignes . . . . .	9
---------------------	---

## **QUAND CONSULTER 13**

Phlébite (caillots de sang) . . . . .	13
Infection . . . . .	14
Douleur non soulagée . . . . .	14
Changements de la plaie . . . . .	14
Difficulté à uriner . . . . .	14
Nausées ou vomissements persistants . . . . .	14

# APRÈS LA CHIRURGIE



## EXERCICES RESPIRATOIRES ET DE TOUX

À la suite d'une chirurgie, les exercices respiratoires avec ou sans spiromètre sont très importants afin de dégager vos poumons et prévenir la pneumonie. Durant les premiers jours, faites dix (10) répétitions par heure (pas nécessaire la nuit).

### SANS SPIROMÈTRE



Prenez une grande inspiration, gonflez vos poumons d'air.

**Maintenez durant cinq (5) secondes.**



Expirez complètement l'air de vos poumons et reposez-vous quelques secondes.

Toussez et crachez les sécrétions dans un mouchoir.

### AVEC SPIROMÈTRE



Mettez l'embout entre vos lèvres. Prenez une grande inspiration en essayant de faire monter la partie supérieure du disque jusqu'à la hauteur indiquée sur le spiromètre.

**Maintenez durant cinq (5) secondes.**



Expirez complètement l'air de vos poumons et reposez-vous quelques secondes.

Toussez et crachez les sécrétions dans un mouchoir.

# APRÈS LA CHIRURGIE

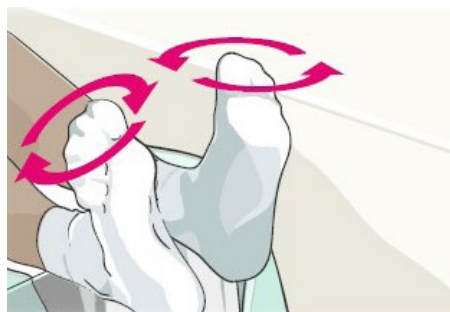
## EXERCICES CIRCULATOIRES

Afin d'éviter la formation de caillots dans vos veines, il est important de débiter rapidement les exercices circulatoires. Faites-les aussi longtemps que vous êtes alité.



Tendez vos jambes à l'horizontale. Sans bouger vos jambes, tirez vos orteils vers vous le plus possible. Puis pointez le pied le plus loin possible.

**Faites dix (10) répétitions de chaque côté aux trente (30) minutes.**



Tendez vos jambes à l'horizontale. Sans bouger les jambes, faites des ronds le plus grand possible avec vos pieds.

**Faites dix (10) répétitions de chaque côté aux trente (30) minutes.**



Tendez vos jambes à l'horizontale. Sans bouger vos jambes, tendez-les le plus loin possible.

**Faites dix (10) répétitions aux trente (30) minutes.**

## MOBILISATION

Après votre premier lever avec un membre du personnel, vous serez invité à :

- marcher au corridor trois (3) fois par jour en augmentant graduellement la distance;
- manger au fauteuil à tous les repas;
- aller à la salle de bain (pas de baignoire, pas de chaise d'aisance);
- participer activement à votre hygiène.

**Cela aidera à prévenir les complications et à vous rétablir le plus rapidement possible.**



### ATTENTION

**Afin de diminuer le risque de chute, il est important de ne pas vous lever seul la première fois. On vous assistera pour votre premier lever.**

# APRÈS LA CHIRURGIE



## CONTRÔLE DE LA DOULEUR

Il est important de contrôler votre douleur, cela vous aidera à :



Mieux respirer ou prendre de grandes respirations



Récupérer plus rapidement



Mieux manger



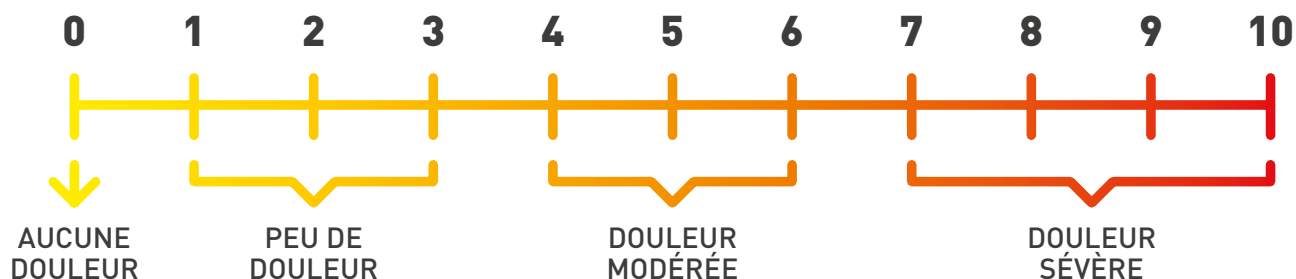
Bouger plus facilement



Mieux dormir

## ÉCHELLE D'INTENSITÉ DE DOULEUR

Cette échelle vous permettra de quantifier votre douleur. La valeur zéro (0) signifie que vous ne ressentez aucune douleur et dix (10) est la pire douleur que vous puissiez imaginer. Pour une meilleure évaluation, il est important de quantifier votre douleur au repos mais également lorsque vous bougez (ex. : vous lever, vous coucher, marcher, etc.)



# APRÈS LA CHIRURGIE

## CONTRÔLE DE LA DOULEUR (suite)

**Plusieurs antidouleurs peuvent être utilisés pour vous soulager. Pour un soulagement optimal, il est important de suivre les recommandations qui suivent.**

**Les analgésiques non narcotiques tels que l'acétaminophène** (Tylenol®, Atasol®, autres)

Vous devez les prendre de façon régulière les premiers jours après la chirurgie, puis au besoin par la suite. Si vous n'avez pas d'ordonnance, vous pouvez en acheter en vente libre.



## AUTRES ANTIDOULEURS GÉNÉRALEMENT PRESCRITS

**Les anti-inflammatoires** (Naproxyn®, Celebrex®, Advil®, autres)

Lorsque prescrit, vous devez les prendre de façon régulière en plus de l'acétaminophène. Suivez l'ordonnance médicale.



**Le gabapentin ou prégabaline** (Neurontin®, Lyrica®, autres)

Lorsque prescrit, vous devez le prendre de façon régulière en plus de l'acétaminophène et de l'anti-inflammatoire. Suivez l'ordonnance médicale.



**Les analgésiques narcotiques** (Morphine®, Dilaudid®, autres)

Lorsque prescrit, vous devez les prendre quand **VOTRE DOULEUR ATTEINT 4 ET PLUS SUR 10** malgré la prise régulière des autres médicaments (acétaminophène, anti-inflammatoire, gabapentin). Suivez l'ordonnance médicale.



**Les analgésiques narcotiques peuvent causer certains effets secondaires : somnolence, constipation ou encore nausée.**

Suivez les recommandations indiquées dans les consignes au retour à la maison (section suivante), ou référez-vous à votre pharmacien pour obtenir des conseils.

**Outre les médicaments, il existe d'autres méthodes pour vous aider dans la gestion de la douleur :**



Écouter de la musique, regarder la télévision ou autres distractions



La relaxation et la visualisation (imagerie mentale)



Des thérapies telles que : acupuncture, hypnose, massage, etc.



L'application de la glace au besoin

# APRÈS LA CHIRURGIE



## TUBES

**Vous pourriez avoir certains tubes :**

- une intraveineuse (soluté);
- de l'oxygène dans votre nez;
- une sonde, etc.

**Ne vous en faites pas, ils seront enlevés très tôt. Parlez-en à votre infirmière.**

## ALIMENTATION



### PATIENTS HOSPITALISÉS

Vous recevrez des repas selon les indications du chirurgien et de la nutritionniste. Vous serez encouragé à consommer plus de 50 % de vos repas. Au retour à la maison, suivez les recommandations sur l'alimentation en page 10.

Il se peut que l'on vous offre des suppléments nutritionnels en dehors des heures de repas. Il sera donc important de les prendre.



### PATIENTS DE CHIRURGIE D'UN JOUR

À la maison, suivez les recommandations sur l'alimentation en page 10.





# LE RETOUR À LA MAISON

## CONSIGNES

### CONTRÔLE DE LA DOULEUR

Voir les recommandations des pages 6 et 7.

### PANSEMENT OU PLAIE



- Laissez votre plaie à l'air libre.
- Ne touchez pas le pansement jusqu'au prochain rendez-vous.
- Remettez un pansement sec par-dessus, si écoulement.
- Enlevez le pansement dans \_\_\_\_\_ jours.

#### AGRAFES ET/OU POINTS DE SUTURE

Le CLSC communiquera avec vous afin de prendre rendez-vous pour le retrait dans 10 à 14 jours.



**Au besoin**, appliquez de la glace 10 à 15 minutes chaque heure afin de diminuer l'œdème (enflure) et la douleur.

- Évitez le contact direct avec la peau.
- Ne mettez pas la glace directement sur la plaie.

#### POINTS DE SUTURE FONDANTS

Vous n'avez généralement rien à faire.

Si apparition d'une douleur et/ou rougeur, communiquez avec votre CLSC.



Évitez d'exposer la plaie opératoire au soleil sans protection (vêtements ou crème solaire 50 FPS et plus) durant l'année qui suit.

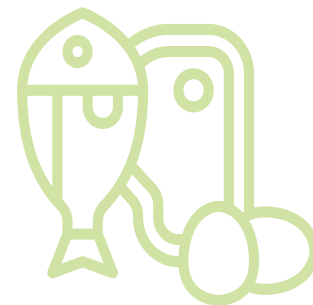
# LE RETOUR À LA MAISON



## CONSIGNES (suite)

### ALIMENTATION

Pour guérir, le corps a besoin de beaucoup plus d'énergie après une chirurgie. Une alimentation équilibrée composée de trois repas et de collations au besoin est de mise. De plus, une attention particulière aux aliments protéinés est essentielle. Assurez-vous d'en consommer à chaque repas et aux collations selon tolérance.



#### Quelques aliments riches en protéines

- Viande
- Volaille
- Poisson
- Légumineuses
- Produits laitiers
- Noix
- Graines
- Beurre d'arachide
- Suppléments nutritionnels



### POUR PRÉVENIR LA CONSTIPATION

Mangez des fruits, légumes et céréales à grains entiers (**riche en fibres**) et buvez 7 à 8 verres d'eau par jour (sauf avis contraire de votre médecin). Cela favorise une bonne régularité intestinale.

Ces conseils sont particulièrement importants si vous prenez des analgésiques narcotiques.

### CONCENTRATION

En raison des effets de l'anesthésie, il est possible que vous ayez de la difficulté à vous concentrer jusqu'à deux (2) semaines après l'opération. Donc, reportez à plus tard toute décision importante.



# LE RETOUR À LA MAISON

## CONSIGNES (suite)

### HYGIÈNE



#### Douche

- Vous pouvez prendre une douche après votre chirurgie.
- Vous devez attendre \_\_\_\_\_ jours.

**ATTENTION : ne dirigez pas le jet directement sur la plaie.**



#### Bain

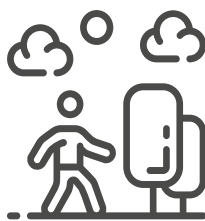
- Vous pouvez prendre un bain après votre chirurgie.
- Vous devez attendre \_\_\_\_\_ jours.

**N'utilisez pas de savon ou de produits parfumés sur la plaie. Ne frottez pas la plaie. Épongez doucement.**

### ACTIVITÉS

**Vous pouvez reprendre la plupart des activités physiques :**

- activités sexuelles : attendre \_\_\_\_\_ semaine(s);
- activités aquatiques telles que la piscine : mêmes recommandations que pour le bain;
- activités sportives : attendre \_\_\_\_\_ semaine(s).



**Marchez trois fois par jour en augmentant graduellement la distance. Ceci vous aidera à prévenir les complications et à vous rétablir le plus rapidement possible.**

Prenez de l'acétaminophène et/ou des antidouleurs 45 – 60 minutes avant de faire de l'exercice. Cela aidera votre mobilité et diminuera la douleur.

### CONDUITE AUTOMOBILE



Vous ne pouvez pas conduire avant \_\_\_\_\_

- jour(s)
- semaine(s).

Si vous prenez des narcotiques (antidouleur), ils peuvent causer de la somnolence et altérer vos réflexes.

De plus, vous pourriez avoir certaines limitations à cause de votre chirurgie. Parlez-en avec le chirurgien avant votre congé de l'hôpital.

# LE RETOUR À LA MAISON



## CONSIGNES (suite)



### MÉDICATION

Vous pouvez reprendre vos médicaments de la même façon qu'avant votre opération, sauf s'il y a eu des modifications par votre chirurgien.

Si vous avez reçu de nouveaux médicaments, respectez la prescription remise à votre départ. S'il y a des éléments que vous ne comprenez pas, informez-vous auprès de votre pharmacien.



### RETOUR AU TRAVAIL

La convalescence dépend du type de travail effectué, parlez-en à votre chirurgien.



### PROCHAIN RENDEZ-VOUS

À votre congé de l'hôpital, l'infirmière vous donnera les informations relatives à votre prochain rendez-vous.

---

---

---

---

---

---

---



## QUAND CONSULTER



**INFO-SANTÉ 811**

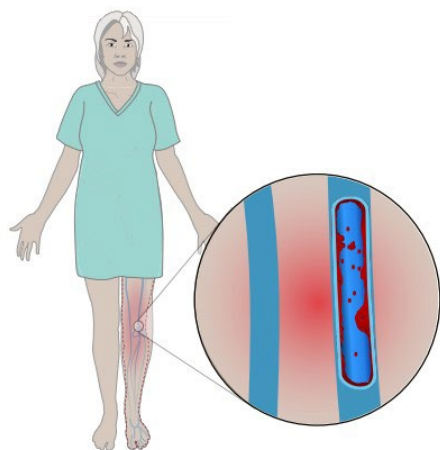
**SI APPARITION DE L'UN DES SYMPTÔMES  
SUIVANTS, APPELEZ INFO-SANTÉ 811**

(24 heures par jour, 7 jours par semaine)

### PHLÉBITE (caillots de sang)

#### Symptômes aux jambes :

- Rougeur
- Chaleur
- Enflure
- Douleur



#### Difficulté à respirer :

Dans de rares occasions, un caillot peut se former et se loger dans les poumons, ce qui entraînera une difficulté à respirer.



#### PRÉVENTION

- Faites de l'exercice trois fois par jour jusqu'à la reprise complète de vos activités régulières (ex. : la marche).
- Prenez votre médication pour éclaircir le sang, tel que prescrit s'il y a lieu.

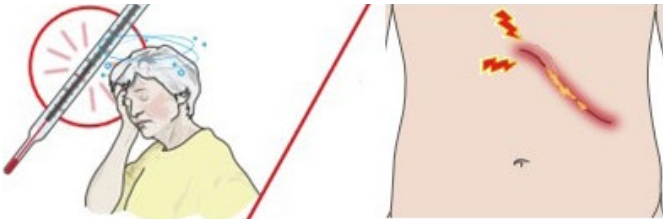


# QUAND CONSULTER



## INFECTION

- Votre plaie est douloureuse et rouge.
- Votre température est au-dessus de 38 °C ou 100 °F à deux (2) reprises dans un intervalle de 6 à 12 heures.



## DOULEUR NON SOULAGÉE

- Vous n'arrivez pas à soulager votre douleur malgré les recommandations des pages 6 et 7.



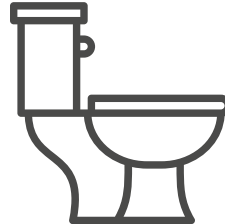
## CHANGEMENTS DE LA PLAIE

- Induration (gonflement)
- Écoulement de la plaie
- Odeur
- Rupture de la plaie



## DIFFICULTÉ À URINER

- Vous êtes incapable d'uriner.
- Vous avez une sensation de brûlure lorsque vous urinez.
- Vous urinez souvent de petites quantités accompagnées d'une douleur.



## NAUSÉES OU VOMISSEMENTS PERSISTANTS

- Vous avez des nausées et/ou vomissements qui vous empêchent de manger et de boire.





**NOTES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



**L'équipe de chirurgie du  
CIUSSS de l'Estrie – CHUS  
vous souhaite un prompt  
rétablissement!**

*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke*

Québec 