



APRÈS LA CHIRURGIE

Contrôle de la douleur,
exercices respiratoires
et circulatoires

CONTRÔLE DE LA DOULEUR

Il est normal que vous ressentiez de la douleur et de l'inconfort pendant quelques semaines après votre chirurgie. Suivez attentivement les consignes suivantes afin d'éviter les complications liées à la douleur.

Normalement, 4 semaines après la chirurgie, il y a une nette diminution de la douleur. Cependant, vous pouvez ressentir des épisodes de douleur jusqu'à 1 an après votre chirurgie.

CONTRÔLER VOTRE DOULEUR APRÈS LA CHIRURGIE VOUS AIDERA À :



Mieux respirer ou prendre de grandes respirations



Mieux manger



Mieux dormir



Récupérer plus rapidement

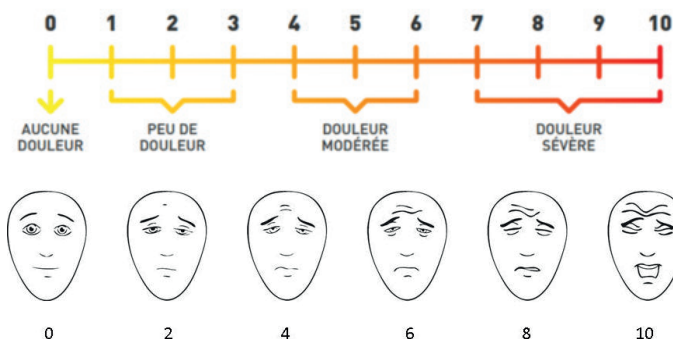


Bouger plus facilement

ÉCHELLE D'INTENSITÉ DE LA DOULEUR

Cette échelle vous permettra de quantifier votre douleur. La valeur 0 signifie que vous ne ressentez aucune douleur, et 10 est la pire douleur que vous pouvez imaginer.

Pour une meilleure évaluation, il est important de quantifier votre douleur au repos mais également lorsque vous bougez (p. ex. : au lever, au coucher, lorsque vous marchez, etc.).





Plusieurs antidouleurs peuvent être utilisés pour vous soulager.

Pour un soulagement optimal, il est important de suivre les recommandations qui suivent.

L'acétaminophène (Tyléno[®], Atasol[®] ou autres)

Sauf avis contraire de votre médecin, vous devez prendre de l'acétaminophène régulièrement durant les premières semaines suivant la chirurgie. Vous pourrez le réduire progressivement après l'arrêt des narcotiques (c'est-à-dire les médicaments plus forts comme le Dilaudid[®] ou la morphine). Si vous n'avez pas d'ordonnance, vous pouvez en acheter en vente libre.

Les anti-inflammatoires (Naproxyn[®], Célébrex[®], Advil[®] ou autres)

Lorsque prescrits, vous devez les prendre de façon régulière en plus de l'acétaminophène, jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin de narcotiques. À moins de contre-indication, l'utilisation conjointe d'acétaminophène et d'un anti-inflammatoire offre un soulagement efficace de la douleur. Suivez l'ordonnance médicale.

Le gabapentin ou la prégabaline (Neurontin[®] ou Lyrica[®] ou 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[®] ou autres)

Lorsque prescrits, vous devez les prendre quand **votre douleur atteint 4 et + sur 10 selon l'échelle d'intensité de la douleur** malgré la prise régulière des autres médications (acétaminophène, anti-inflammatoire, gabapentin ou prégabaline). Suivez l'ordonnance médicale.

Pour toute question ou préoccupation concernant les médicaments antidouleurs, communiquez avec votre pharmacien.



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



Faire de la relaxation et de la visualisation (imagerie mentale)



Recourir à des thérapies telles que : acupuncture, hypnose, massage, etc.



Appliquer de la glace au besoin

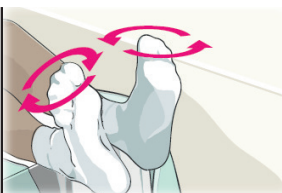
LES EXERCICES CIRCULATOIRES

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



Allongez 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 vers l'avant.



Allongez vos jambes à l'horizontale. Sans bouger les jambes, faites des cercles les plus grands possibles avec vos pieds.



Allongez vos jambes à l'horizontale. Sans bouger vos jambes, pointez vos pieds le plus loin possible vers l'avant.

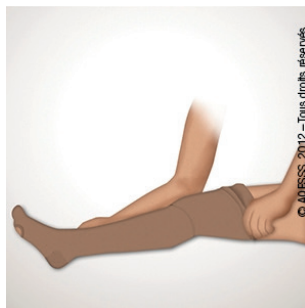
**Pour chaque exercice, faites 15 à 20 répétitions.
Répétez 4 à 5 fois par jour.**

BAS MÉDICAUX COMPRESSIFS

Lorsque prescrit, le port de bas compressifs est fortement recommandé les 2 premières semaines. Par la suite, suivre les recommandations de votre thérapeute. Pour un effet et un confort optimaux, il est important de les enfiler au lever, avant de sortir du lit, et de les retirer au coucher.

Si vous avez subi une chirurgie de la hanche, vous aurez besoin d'aide pour les enfiler et les retirer, car vous aurez des restrictions de mouvements à respecter.

La surélévation du membre opéré aidera à diminuer l'enflure pouvant être occasionnée par 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 10 répétitions par heure** (pas nécessaire la nuit).



SANS SPIROMÈTRE

1. Prenez une grande inspiration, gonflez vos poumons d'air.
2. Maintenez durant 5 secondes.
3. Expirez complètement l'air de vos poumons et reposez-vous quelques secondes.
4. Toussez et crachez les sécrétions dans un mouchoir.



AVEC SPIROMÈTRE

1. Placez l'embout entre vos lèvres. Prenez une grande inspiration par la bouche en essayant de faire monter la partie supérieure du disque jusqu'à la hauteur indiquée sur le spiromètre.
2. Maintenez durant 5 secondes.
3. Expirez complètement l'air de vos poumons et reposez-vous quelques secondes.
4. Au besoin, tousssez et crachez les sécrétions dans un mouchoir.



4-6-12850 (FR) | 4-6-12851 (ANG)

Août 2026

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2026

santeestrie.qc.ca

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

Québec

