

## CONSEILS POSTOPÉRATOIRES

### ABDOMINOPLASTIE

#### **Votre retour à la maison.**

Vous pouvez boire et manger ce que vous désirez selon votre tolérance. Hydratez-vous bien.

Si vous présentez des nausées, vomissements et/ou douleur, référez-vous à la prescription qui vous a été remise avant la chirurgie et utilisez la médication appropriée.

La douleur se présentera principalement sous forme de brûlure et de serrement durant 48 à 72 heures.

Si vous présentez des nausées ou des vomissements, prenez du Gravol soit en comprimés ou en suppositoires.

Vous devez dormir en position surélevée à 45° pour une période de 2 jours et un oreiller sous vos genoux afin de diminuer la douleur au niveau de votre ventre. Nous vous recommandons de marcher le dos courbé durant les 3 à 4 premiers jours et de vous redressez peu à peu selon votre tolérance.

Vous pourrez adopter la position pour dormir qui vous convient dès que votre condition le permettra.

Vous porterez la gaine compressive jour et nuit pendant la 1<sup>ère</sup> semaine puis seulement de jour pour les 3 semaines suivantes ou selon les recommandations de votre chirurgien. Vous pouvez prendre le temps d'enlever la gaine afin de la laver et de la sécher à la machine.

La gaine permet un meilleur confort en offrant un soutien et permettra de diminuer l'œdème.

Vous pourrez enlever votre pansement dans 48 heures et prendre votre douche normalement en utilisant un savon doux. Si vous présentez des diachylons de rapprochement sur la plaie, il faut les laisser en place. Ils tomberont d'eux-mêmes dans la douche d'ici 7 à 10 jours. Il peut s'avérer utile d'utiliser un protège-dessous dans la gaine afin d'absorber les écoulements résiduels et d'éviter l'inconfort relié au contact de la plaie avec la gaine.

Soins de l'ombilic : Lors du retrait des pansements, appliquez une compresse avec Polysporin au niveau de l'ombilic et ce, après avoir pris votre douche. Vous devrez le refaire à tous les jours jusqu'à votre prochain rendez-vous avec votre médecin où d'autres directives vous seront données.

Si vous avez un drain aspiratif, vous n'avez pas à toucher au pansement, celui-ci sera enlevé lors du retrait du drain lors d'un rendez-vous subséquent.

Vous devrez attendre trois semaines avant de pouvoir prendre un bain, de vous rendre au spa ou encore d'aller à la piscine.

Les massages au niveau des cicatrices seront à débiter dans 3 semaines et vous seront expliqués lors de vos prochains rendez-vous.

Nous vous recommandons de marcher à toutes les heures (5 à 10 minutes), sauf la nuit si vous dormez, afin de diminuer les risques de phlébite et d'embolie pulmonaire.

Vous pouvez reprendre les exercices physiques 4 à 6 semaines après la chirurgie. Vous devez éviter les exercices qui sont douloureux. Vous ne pouvez soulever des poids de plus de 15 lbs et ce, pour une période de 2 semaines.

Nous suggérons d'éviter l'exposition au soleil des régions présentant des ecchymoses (jusqu'à leur disparition) et les incisions pour une période de un an.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à nous contacter à la clinique durant les heures ouvrables ou encore sur le cellulaire si urgence.