

## **CONSEILS POSTOPÉRATOIRES**

### **CURE DE GYNÉCOMASTIE**

#### **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 sous forme de brûlure durant le premier 24 heures.

Vous devez dormir en position surélevée à 45° pour une période de 2 jours. Ceci permettra de diminuer l'enflure, la sensation d'un poids sur le thorax et vous permettra de vous relever plus facilement sans l'utilisation de vos bras.

Vous pouvez bouger vos bras selon votre tolérance cependant, vous devez éviter les gestes répétitifs ou de forcer avec vos bras. Vous pouvez soulever des poids de 15 lbs et ce pour une période de 2 semaines.

Vous porterez la veste 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 veste compressive afin de la laver et de la sécher à la machine.

Il est normal que le pansement soit légèrement souillé de sang dans les premiers 12 heures qui suivent la chirurgie. Cependant, le saignement ne devrait pas persister le lendemain de la chirurgie.

Vous pourrez enlever votre pansement dans 48 heures et prendre votre douche normalement en utilisant un savon doux. Il est possible que vous ayez des diachylons de rapprochement. Si tel est le cas, il faut les laisser en place; ils tomberont d'eux-mêmes dans les deux semaines qui suivront la chirurgie. Il peut s'avérer utile d'utiliser un protège-dessous dans la veste compressive afin d'absorber les écoulements et d'éviter l'inconfort relié au contact de la plaie avec la veste.

Si vous avez un drain aspiratif, vous n'avez pas à toucher au pansement.

Les massages des cicatrices et du thorax seront à débiter dans 2-3 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, afin de diminuer les risques de phlébite et d'embolie pulmonaire.

Vous pouvez reprendre les exercices physiques de façon progressive trois semaines après la chirurgie. Vous devez éviter les exercices qui sont douloureux.

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.

La baignade et le spa ne seront possibles que 3 à 4 semaines après votre chirurgie.

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.