



CONSEILS DE SORTIE APRES UNE CHIRURGIE COLO-RECTALE

Vous sortez de la clinique après une chirurgie colo-rectale.

Voici quelques conseils et recommandations.

Vous avez un rôle à jouer dans la surveillance et l'évolution post-opératoire.

Après une chirurgie colo-rectale,

❖ **Sont habituels:**

- des douleurs modérées n'empêchant pas le sommeil, calmées par le traitement prescrit à votre sortie,
- un hématome sous cutané.

❖ **Sont inhabituels et doivent vous amener à consulter votre chirurgien (ou le service des urgences) :**

- des douleurs importantes, brutales, intenses empêchant le sommeil malgré le traitement,
- des vomissements,
- de la fièvre et des frissons,
- une rougeur douloureuse et chaude au niveau des cicatrices,
- un écoulement au niveau des cicatrices.

D'UNE MANIERE GENERALE, VOUS IREZ MIEUX DE JOUR EN JOUR.

Hygiène de vie :

- ☞ Les douches sont autorisées et même fortement conseillées,
- ☞ Le bain est contre-indiqué jusqu'à la visite de contrôle postopératoire,
- ☞ Une activité légère est conseillée dès la sortie de la clinique en évitant de conduire pendant 1 mois environ,
- ☞ Eviter de porter des charges lourdes,
- ☞ Astreignez-vous à la marche régulière.

Soins locaux :

- ☞ Les cicatrices doivent être laissées à l'air et maintenues bien sèches. Un nettoyage ordinaire (type savon de Marseille) suffit. Vous pouvez aussi les protéger avec un pansement léger, si cela vous est plus confortable.
- ☞ Vous devez surveiller l'état de vos cicatrices afin de détecter les signes reconnaissables d'une infection débutante :
 - Changement de la couleur de la peau (rougeur douloureuse autour des points de suture),
 - Manifestation ou sensation de chaleur locale,
 - Apparition d'un écoulement au niveau de la cicatrice,
 - Apparition d'une fièvre.
- ☞ Ecoulement de la cicatrice, ou rougeur croissante au pourtour sont des signes possibles d'infection, à prendre en charge sans retard.
- ☞ Une infirmière pratiquera l'ablation des fils non résorbables sur les trois petites cicatrices, à la date prescrite sur l'ordonnance qui vous sera remise à votre sortie (en général, 8 jours après l'intervention).

Pour le sujet situé au-dessus du pubis, le fils est résorbable. Il suffira à l'infirmière de ne retirer que le brin superficiel environ 15 jours après l'intervention, s'il n'est pas parti tout seul.

Activité physique

- ↪ Vous pourrez reprendre les activités de la vie quotidienne dès votre retour à domicile,
- ↪ Un exercice physique quotidien, tel que la marche est conseillé,
- ↪ Vous pourrez effectuer des travaux faciles 2 semaines après son retour à domicile,
- ↪ Les exercices physiques et sportifs pourront être repris après avis de votre chirurgien, 3 à 4 semaines après votre retour à domicile,
- ↪ L'activité physique et une bonne alimentation permettent de prévenir la fatigue.

Prévention des troubles thrombo emboliques.

- ↪ **Les bas de contention** : Ils vous ont été prescrits pour 1 mois en prévention de la phlébite.
- ↪ **La prescription d'anticoagulants** a aussi pour but la prévention de la phlébite et des troubles circulatoires. La phlébite est un caillot de sang qui se forme dans une veine de la jambe, favorisée par l'immobilisation. Le risque est la migration de ce caillot vers le poumon (embolie pulmonaire). Point de côté, toux, gêne respiratoire sont les signes possibles d'embolie à ne pas ignorer.
Dans ce cas, contactez votre médecin traitant, votre chirurgien ou le service des Urgences de la clinique.
- ↪ **La marche +++**

Conseils d'hygiène alimentaire

- ↪ En ce qui concerne votre alimentation, il n'y a aucun régime particulier à prévoir après l'intervention. Vous pourrez manger de tout, avec cependant une certaine modération.
- ↪ Le transit peut être perturbé pendant le 1er mois (diarrhée ou constipation).
 - **En cas de diarrhée :**
 - ✓ Supprimer le lait, les fromages frais, les légumes et les fruits crus,
 - ✓ Boire en grande quantité : eaux, infusions, bouillons, eau de riz,
 - ✓ Favoriser les aliments tels que les pâtes, le riz, la semoule,
 - **En cas de constipation :**
 - ✓ Veillez à une bonne hydratation de votre organisme en buvant suffisamment,
 - ✓ Augmenter la prise de légumes, fruits, laitages.

EN CAS DE PROBLEME OU DE DOUTE VOUS POUVEZ CONTACTER

☎ Secrétariat de Chirurgie Viscérale : 01 30 72 33 07 – 01 30 72 33 08
☎ Service Médical d'Urgences : 01 30 72 35 17