



Service de chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique

Institut des Pathologies de la Face et de la Tête (I.P.F.T.)

cpre@hpsj.fr

CONSIGNES SUITE A UNE RHINOPLASTIE

Madame, Mademoiselle, Monsieur, vous venez d'être opéré(e) d'une chirurgie du nez. Veuillez trouver ci-dessous les conseils utiles concernant les suites post-opératoires à votre domicile :

1) Soins

Ne pas mouiller le plâtre de contention. Ne pas chercher à se moucher même si le nez est bouché à cause du risque de provoquer un saignement. Vous pouvez par contre laver les orifices nasaux avec du sérum physiologique en dosette puis laissez couler et essuyez.

En cas de suintement les premiers jours, mettre une compresse enroulée sous le nez fixée par une bande adhésive.

2) Hygiène

Une hygiène rigoureuse est indispensable pour limiter le risque d'infection de la zone opérée.

a) Se laver

Vous pouvez faire votre toilette au gant puis si vous le souhaitez, à partir du 2^e jour après l'intervention, prendre une douche et vous laver les cheveux en veillant à préserver l'intégrité du plâtre. Toute immersion de la tête dans l'eau est proscrite pendant au moins *un mois*. Sauna et hammam sont également à éviter pendant cette période.

b) Hydratation de la peau

En dehors des cicatrices, vous pouvez utiliser selon vos habitudes une crème ou un lait hydratant pour la peau avoisinante. Tout massage de la zone opérée est à éviter *la première semaine*.

3) Activités quotidiennes

Une activité physique quotidienne réduite est recommandée *la première semaine* après l'opération. Ne faites aucun effort pouvant vous fatiguer et déclencher ou augmenter les douleurs. L'activité sera progressivement augmentée de jour en jour jusqu'au rétablissement complet. Une reprise trop rapide, même si l'on se sent bien, est préjudiciable à la bonne marche de la cicatrisation.

Pour votre sécurité et celle des autres, la conduite automobile est déconseillée la première semaine car le plâtre peut entraîner une diminution du champ visuel.

4) Activités sportives

Elles sont déconseillées pendant une durée minimale d'*un mois* à compter de la date d'opération. Par la suite, ne gêne respiratoire est possible surtout au cours des efforts nécessitant une ventilation intense. Elle s'améliore en 6 à 12 mois. Veillez à éviter les chocs et tout autre impact sur le nez qui est relativement fragile pendant plusieurs mois.

5) Alimentation

Normale.

6) Urgence / complément d'information

En cas de nécessité d'ordre médical en rapport avec votre intervention, vous pouvez joindre notre équipe :

- Du lundi au vendredi dans la journée :
 - o au 01 44 12 37 71 (secrétariat de consultation)
 - o au 01 44 12 81 40 (hospitalisation bâtiment Notre-Dame de Bons Secours – niveau 4)
- Les nuits, week-end et jours fériés :
 - o au 01 44 12 81 40 (hospitalisation bâtiment Notre-Dame de Bons Secours – niveau 4)
 - o au 01 44 12 34 58 (service des Urgences)

Pour les questions sans caractères d'urgence, vous pouvez également contacter notre service par l'adresse de messagerie électronique suivante : cpre@hpsj.fr

Le Docteur Philippe LEVAN et toute l'équipe de Chirurgie Plastique vous souhaite un prompt rétablissement.