



CONSIGNES SUITE A UNE PLASTIE DES CUISSES

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

1) Soins

Faites faire les pansements selon l'ordonnance de soins infirmiers qui vous a été remis par votre chirurgien.

2) Collant de contention post-opératoire

Si une contention vous a été prescrite, veillez à ce qu'elle soit à votre taille et qu'elle vous soit bien adaptée éventuellement avec l'aide de l'infirmier(e). En effet, elle sert à améliorer votre confort en limitant l'œdème post-opératoire et en soulageant les tractions sur les cicatrices. Elle n'a donc pas d'impact direct sur le résultat final de votre opération. En conséquence, si elle vous serre trop et/ou vous fait mal, il ne faut surtout pas hésiter à l'enlever temporairement les premiers jours.

Si elle est bien tolérée, il est recommandé de garder cette contention *un mois jour et nuit*.

3) Hygiène

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

a) Se laver

Il est recommandé de faire une douche de toute la zone opérée au moins une fois par jour : une fois à titre systématique et sinon en cas de souillure ne pas hésiter à se relaver et à changer soi-même le pansement (désinfection des cicatrices, remettre des compresses et un slip à usage unique).

Pour le pansement systématique, convenir avec l'infirmier(e) un rendez-vous de pansement à heure fixe.

Juste avant son arrivée ou en sa présence, enlever le pansement vous-même et allez à la douche en lavant sans frotter la zone opérée. Lavez-vous normalement le reste du corps.

L'infirmier(e) vous refait le pansement dans la foulée.

Toute immersion (bain, piscine, mer) est formellement interdite avant un délai minimum d'*un mois*. Sauna et hammam sont également à proscrire pendant ce délai.

b) Contention post-opératoire et vêtements de ville

Veiller à ce que le collant de contention soit lavé au moins une fois par jour. Vous pouvez rester plusieurs heures par jour sans contention le temps que celle-ci soit lavée et séchée. De la même manière, ayez toujours des vêtements de ville propres sur vous.

c) Hydratation de la peau

En dehors des zones couvertes par les pansements, 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*.

4) 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 qui a besoin tout particulièrement de toute la réserve d'énergie de l'organisme.

Faites-vous donc aider pour les tâches domestiques et éventuellement les enfants.

Cependant, il est déconseillé de rester constamment alité (sauf à la demande de votre médecin) car cela majore le risque de faire une phlébite : il faut donc marcher un minimum tous les jours même si vous ne sortez pas.

Il faut faire très attention aux mouvements des cuisses pouvant déclencher ou augmenter la douleur (notamment lors de la sortie de la voiture, de la baignoire...) et éviter au début la station assise prolongée.

5) Activités sportives

Elles sont formellement déconseillées pendant une durée minimale d'*un mois* à compter de la date d'opération.

Il est interdit de pratiquer tout mouvement sollicitant fortement les muscles des cuisses pendant les *trois premiers mois*.

En tout état de cause, votre médecin doit vous donner l'autorisation de reprise du sport lors d'une consultation de suivi post-opératoire.

6) Alimentation

Dans les suites d'une intervention telle que la plastie des cuisses, votre organisme a besoin d'énergie (et donc de calories) pour rapidement et correctement cicatriser. Par conséquent, tout régime alimentaire entamé dans la foulée de l'opération est inapproprié.

L'alimentation doit donc être normale par rapport à avant sur le plan calorique pendant *les quinze jours* suivants l'opération.

7) 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.