



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 AUGMENTATION MAMMAIRE PAR PROTHESES

Madame, Mademoiselle, vous venez d'être opérée d'une augmentation mammaire par prothèses. Veuillez trouver ci-dessous les conseils utiles concernant les suites post-opératoires à votre domicile :

1) Pansements

Faites les pansements une fois par jour jusqu'à la consultation post-opératoire : désinfecter sans frotter les cicatrices à l'aide de compresses et d'antiseptique puis mettre un pansement auto-adhésif.

2) Gaine de contention post-opératoire

Si un soutien-gorge de contention vous a été prescrit, veillez à ce qu'il soit à votre taille et qu'il vous soit bien adapté éventuellement avec l'aide de l'infirmier(e). En effet, il sert à améliorer votre confort en limitant l'œdème post-opératoire et en soulageant les tractions sur les cicatrices en position debout et lors des efforts de toux et d'éternuement. Il n'a donc pas d'impact direct sur le résultat final de votre opération. En conséquence, s'il vous serre trop et/ou vous fait mal, il ne faut surtout pas hésiter à le desserrer voire à l'enlever complètement les premiers jours. A l'inverse, le fait de serrer à fond votre soutien-gorge n'apportera aucun bénéfice esthétique supplémentaire. S'il est bien toléré, il est recommandé de le garder *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

Vous pouvez faire votre toilette au gant puis si vous le souhaitez, à partir du *2^e jour* après l'intervention, prendre une douche intégrale :

Enlever les pansements vous-même et allez à la douche en lavant sans frotter la zone opérée. Lavez-vous le reste du corps normalement.

Les pansements seront refaits aussitôt.

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 soutien-gorge de contention soit lavé au moins une fois par jour. Vous pouvez rester plusieurs heures par jour sans contention le temps que celui-ci soit lavé et séché. 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.

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 pectoraux 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

Normale.

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.