



## 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 PLASTIE DES BRAS

Madame, Mademoiselle, Monsieur, vous venez d'être opéré(e) d'une plastie des bras. 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) Manchons 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 la 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

A partir du 2<sup>e</sup> jour post-opératoire, il est possible de se doucher intégralement.

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 douchez 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 les manchons de contention soient lavés 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.

#### 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 bras 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**

L'alimentation doit donc être 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](mailto:cpre@hpsj.fr)

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