

## Questions pour l'équipe de soins

---

---

---

---

---

---

---

---

## Numéros de téléphone utiles

### Hôpital Charles-Le Moyne

Clinique de gynécologie : 450 466-5000, poste 2512

GMF La Cigogne : 450 466-7892

### Hôpital du Haut-Richelieu

Clinique de gynécologie Origyn : 450 348-1171

### Info-Santé 811

## Production

© CISSS de la Montérégie-Centre

Édition : février 2024

Code d'impression : 5058



# Chirurgie gynécologique – clientèle chirurgie d'un jour et clientèle hospitalisée

## Feuillelet d'information

Vous serez prochainement opérée pour une chirurgie gynécologique.

Nous vous invitons à lire ce guide qui vous aidera à bien cheminer durant votre convalescence. Gardez-le à portée de main pour le consulter et suivre les recommandations.

## La préparation de votre chirurgie

### Diminuez votre consommation d'alcool.

La consommation d'alcool diminue l'efficacité des médicaments utilisés lors de la chirurgie ou pour le soulagement de votre douleur.

### Cessez l'utilisation de produits à base de nicotine (cigarette, cigare et vapoteuse), et ce, quatre semaines avant votre chirurgie.

La nicotine est associée à des risques de complications pendant et après votre chirurgie.

Si vous avez besoin d'aide pour vous soutenir dans ce processus, vous pouvez communiquer avec :

- un des centres d'abandon du tabagisme : 1 833 611-4903
- la ligne téléphonique J'ARRÊTE : 1 866 JARRETE (527-7383)
- le site Internet J'ARRÊTE : [quebecsanstabac.ca/jarrete/](http://quebecsanstabac.ca/jarrete/)

## Appelez Info-Santé 811 ou consultez à l'urgence

Si vous présentez un de ces symptômes **anormaux**, vous devez vous présenter à l'urgence de votre centre hospitalier.

Symptômes anormaux	Symptômes normaux
<ul style="list-style-type: none"> <li>• plaie chaude et très rouge</li> <li>• écoulement de pus de votre plaie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• inflammation légère de la plaie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F)</li> </ul>	
<p>Si vous <b>avez toujours votre utérus</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ pertes vaginales qui remplissent plus d'une serviette hygiénique à l'heure</li> <li>○ pertes vaginales très malodorantes</li> </ul> <p>Si vous <b>n'avez plus d'utérus</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• saignements vaginaux rouge clair ou perte de caillots</li> <li>• pertes vaginales très malodorantes</li> </ul>	<p>Si vous <b>avez toujours votre utérus</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• reprise de votre cycle menstruel</li> </ul> <p>Si vous <b>n'avez plus d'utérus</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pertes vaginales légères, teintées rosées ou brunâtres</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nausées et vomissements incapacitants et persistants</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• douleur au-delà de 6/10 non soulagée par la prise de votre médication antidouleur prescrite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• douleur pour les premières 24 à 48 heures (la douleur ira en diminuant, jour après jour)</li> </ul>

## Les activités de la vie quotidienne

Vous pouvez reprendre vos activités de la vie quotidienne (marcher, faire votre épicerie, cuisiner) selon votre tolérance et, pour les activités plus spécifiques, veuillez consulter le tableau ci-dessous.

Types d'activités	Types de chirurgies	
	Abdominale ou vaginale	Laparoscopique
	<input type="checkbox"/> Hystérectomie <input type="checkbox"/> <b>Hystérectomie laparoscopique</b> <input type="checkbox"/> Salpingectomie <input type="checkbox"/> Ovariectomie <input type="checkbox"/> Cure de cystocèle ou rectocèle	<input type="checkbox"/> Salpingectomie <input type="checkbox"/> Ligature tubaire <input type="checkbox"/> Grossesse ectopique <input type="checkbox"/> Ovariectomie
Soulever des objets entre 5 et 10 kg	4 à 6 semaines (selon l'avis du médecin)	2 semaines (selon l'avis du médecin)
Retour au travail sédentaire	4 à 8 semaines (selon l'avis du médecin)	1 à 3 semaines (selon l'avis du médecin)
Retour au travail physique	6 à 8 semaines (selon l'avis du médecin)	1 à 3 semaines (selon l'avis du médecin)
Sports exigeants (jogging, ski, etc.)	6 à 8 semaines (selon l'avis du médecin)	3 à 4 semaines
Relations sexuelles	8 semaines après l'autorisation de votre médecin, lors de votre suivi	permises selon votre confort
Baignade	4 à 6 semaines	3 à 4 semaines
Spa		
Conduite automobile	24 à 48 heures après une anesthésie si vous n'avez aucune contrainte de mouvement. Ne pas conduire si vous prenez des opiacés.	
Voyages	voyages locaux ou régionaux : 1 à 2 semaines selon votre confort voyages internationaux : à discuter avec votre médecin et le représentant de votre compagnie d'assurance voyage	

## La veille de votre chirurgie

### Prenez une douche.

- Utilisez un savon doux non parfumé pour le corps. Lavez vos cheveux comme à l'habitude.
- Portez une attention particulière à l'hygiène de votre nombril. Il se peut qu'une incision soit pratiquée dans la région ombilicale.
- Aucune épilation ou aucun rasage ne doit être fait dans les 24 heures précédant votre chirurgie

### Retirez tout maquillage, ongles artificiels et vernis à ongles.

La coloration de vos doigts et orteils nous permet de savoir si vous êtes bien oxygénée.

### Enlevez tous vos bijoux ou perçage corporel.

La présence de métal augmente les risques de brûlure lors d'utilisation d'appareils chirurgicaux électriques.

### Cessez de manger à minuit la veille de votre chirurgie.

### Vous pouvez boire des liquides clairs jusqu'à 5 h 30 le jour de votre convocation.

- Jus de pomme, jus de canneberge, thé glacé du commerce
- Eau, thé et café sans lait sont autorisés
- Aucun breuvage opaque (produits laitiers, lait végétal, breuvage avec pulpe ou smoothie, etc.)

### Avant d'aller au lit, vous devez boire une des boissons claires précisées dans la liste qui suit, et ce, en moins de 10 minutes.

- 1000 ml (1 litre) de jus de pomme  
OU
- 1000 ml (1 litre) de jus de canneberge  
OU
- 1000 ml (1 litre) de thé glacé du commerce

## Le matin de votre chirurgie

**Avant 5 h 30 le jour de votre convocation, vous devez boire une des boissons claires précisées dans la liste qui suit, et ce, en moins de 10 minutes.**

- 500 ml de jus de pomme  
OU
- 500 ml de jus de canneberge  
OU
- 500 ml de thé glacé du commerce

### **Ce que vous devez apporter à l'hôpital**

- ce feuillet d'information
- votre carte assurance maladie et votre carte d'hôpital
- des serviettes hygiéniques
- vos lunettes, appareils auditifs et dentiers ainsi que leur contenant pour les ranger

\*Il est important de venir accompagnée à votre chirurgie.

### **Ce que vous ne devez pas apporter à l'hôpital**

- des objets de valeur
- des cartes de crédit
- des bijoux

**Présentez-vous à l'unité de chirurgie d'un jour à l'heure de votre convocation.**

(Même endroit si votre chirurgie nécessite une hospitalisation)

Hôpital Charles-Le Moyne : 2<sup>e</sup> étage Nord  
450 466-5000, poste 2499

Hôpital du Haut-Richelieu : 2<sup>e</sup> étage  
450 359-5000, poste 3138

## Diachylons de rapprochement

Il est aussi possible que des diachylons de rapprochement (Steri-Strip®) soient apposés sur vos plaies. Habituellement, ils tombent après 7 jours. Sinon, vous devrez les retirer. Entre-temps, si les rebords de ces bandes collantes frisent et vous dérangent, vous pouvez couper la partie excédentaire à l'aide de ciseaux propres.

## Mèche vaginale

Certaines chirurgies requièrent un pansement de coton à l'intérieur du vagin. Ce dernier sera retiré par l'équipe de soins avant votre départ pour la maison.

## Votre hygiène

Vous ne devez pas prendre de douche tant que vous avez un pansement en place.

Lorsque vos pansements seront retirés, vous pourrez prendre des douches pour les premières 4 à 6 semaines qui suivent. La douche est permise même si vous avez des diachylons de rapprochement sur vos plaies.

Par la suite, vous pourrez recommencer à prendre votre bain. Si votre chirurgien vous a donné des consignes différentes, il faut respecter les recommandations de celui-ci.

## Produits hygiène féminine

Si vous avez des pertes vaginales, vous pouvez porter une serviette hygiénique.

Lors de votre chirurgie, si votre utérus a été retiré, il ne faut, en aucun temps, mettre un tampon ou autre dispositif dans votre vagin, et ce, jusqu'à votre rendez-vous de suivi

## Votre alimentation

Vous pouvez reprendre votre alimentation selon votre tolérance et les recommandations de votre médecin.

Buvez deux litres d'eau par jour. Favorisez une diète riche en fibres et en protéines. Cela aidera à la guérison de vos plaies et préviendra la constipation.

## La constipation

Votre chirurgie et la médication antidouleur peuvent entraîner des ballonnements ou de la constipation. La marche, l'hydratation et une alimentation riche en fibres (fruits, légumes, grains entiers) aident à prévenir ces inconforts.

Si ces interventions sont insuffisantes, la prise de laxatifs/émollients est recommandée. Suivez les directives du chirurgien ou du pharmacien.

## Vos pansements

Vous devez garder vos pansements propres et secs durant 24 heures ou selon les recommandations de votre chirurgien.

## Points de suture fondants

Les points de suture fondront et disparaîtront par eux-mêmes dans les 10 à 20 jours suivant votre chirurgie.

## Agrafes

Les agrafes seront retirées au CLSC environ 3 à 7 jours après votre chirurgie ou selon l'ordonnance de votre chirurgien.

## Après votre chirurgie

Avant de quitter l'hôpital, assurez-vous d'avoir en main :

- vos ordonnances;
- les instructions pour votre rendez-vous de suivi médical;
- votre appareil de spirométrie incitative.

Il est fortement recommandé qu'une personne significative reste auprès de vous pour les premières 24 heures après votre retour à la maison.

Votre suivi se fera dans

- 4 semaines                       6 semaines                       8 semaines

### Hôpital Charles-Le Moyne

Clinique de gynécologie  
450 466-5000, poste 2512

- Vous devez appeler pour prendre un rendez-vous.  
 Vous recevrez un appel afin qu'un rendez-vous soit fixé pour vous.

### GMF La Cigogne

450 466-7892

- Vous devez appeler pour prendre un rendez-vous.  
 Vous recevrez un appel afin qu'un rendez-vous soit fixé pour vous.

**Clinique médicale habituelle** dans laquelle vous avez vos suivis avec votre gynécologue

- Vous devez appeler pour prendre un rendez-vous.  
 Vous recevrez un appel afin qu'un rendez-vous soit fixé pour vous.

### Hôpital du Haut-Richelieu

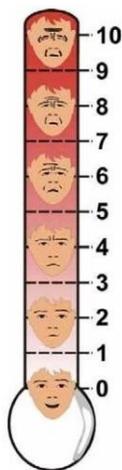
Clinique de gynécologie  
450 348-1171

- Vous devez appeler pour prendre un rendez-vous.  
 Vous recevrez un appel afin qu'un rendez-vous soit fixé pour vous.

## À votre retour à la maison

L'utilisation de l'échelle pour quantifier votre douleur nous aidera à déterminer le meilleur plan de traitement pour vous.

- Nous visons un seuil de douleur inférieur ou égal à 4/10.
- Notez qu'en période postopératoire immédiate, il est difficile de ne ressentir aucune douleur.
- Pour mieux vous situer :
  - une douleur à 5/10 vous empêcherait de lire un livre ou de regarder la télévision;
  - une douleur à 8/10 vous donnerait envie de pleurer.



### Ce que vous pouvez faire afin d'améliorer votre confort :

- Effectuez des respirations lentes et profondes.
- Changez de position.
- Marchez.

### Si votre douleur est au-delà de 4/10 ou est inconfortable nous recommandons la prise de :

- acétaminophène (Tylenol®) 1000 mg, toutes les 6 heures
- anti-inflammatoires (Naprosyn, Motrin®) selon votre ordonnance, si prescrits

### Si votre douleur persiste après 30-60 minutes suivant la prise des médicaments précisés plus haut, ou si votre douleur est plus haute que 4/10 :

- Prenez les autres analgésiques plus puissants (narcotiques) prescrits par votre chirurgien (Dilaudid, Morphine, Codéine, Supeudol, etc.).

## Les exercices préventifs

### Exercices musculaires des membres inférieurs

L'immobilité augmente le risque de faire des caillots de sang dans les jambes et diminue leur force musculaire. Les exercices proposés plus bas permettent de maintenir une bonne circulation sanguine dans vos jambes et diminuent le risque de faire des caillots.

Répétez les exercices suivants quatre ou cinq fois toutes les demi-heures, lorsque vous êtes éveillée.

- Bougez vos pieds de haut en bas en remuant vos orteils.
- Tendez vos pieds à l'horizontale et gardez cette tension durant quelques secondes.
- Tournez vos pieds dans le sens des aiguilles d'une montre ainsi que dans le sens contraire à celles-ci afin d'effectuer des rotations.

### Exercice de respiration profonde et de toux

Après une anesthésie générale, les alvéoles des poumons sont parfois affaissées et produisent davantage de sécrétions. Le fait d'effectuer des exercices de respiration profonde et de toux peut vous aider à prévenir des complications respiratoires, comme la pneumonie.

Consultez le feuillet portant sur la [spirométrie incitative](#).