

La reconstruction mammaire par pose d'expandeur

Ce document a été conçu pour vous donner des informations sur votre prochaine hospitalisation et la façon d'anticiper et de préparer de façon optimale votre retour à domicile. Il s'agit d'informations générales et modifiables selon votre situation de soins.

1. Le jour opératoire ou le soir précédent, le chirurgien effectuera les « dessins » sur la ou les zones cutanées à opérer. Ils se réalisent au moyen d'un stylo type « feutre », stérile, dont le dessin disparaît par la suite. Profitez-en pour lui poser les questions éventuelles restées en suspens.
2. La veille au soir et le jour opératoire, vous prendrez une douche avec un savon désinfectant disponible dans notre service. Pour garantir un effet optimal, vous devez le faire mousser et le laisser agir au minimum 2 minutes avant de procéder au rinçage. Il est aussi acceptable de vous doucher avec votre savon personnel. La veille opératoire, nous vous demanderons de vous raser les aisselles.
3. Pendant l'hospitalisation, l'infirmière vous confectionnera une contention souple permettant de maintenir les compresses en place sans l'utilisation de pansement adhésif. Vous recevrez une ordonnance pour un soutien-gorge adapté et les indications spécifiques pour le commander. En général, vous le porterez 24h/24 pendant 2 semaines, puis 4 semaines le jour. Vous pouvez le retirer la nuit, si c'est inconfortable pour vous. Ce soutien-gorge sera adapté par le chirurgien si nécessaire lors de vos rendez-vous en polyclinique.
4. Votre retour à domicile peut avoir lieu dès le deuxième jour postopératoire avant 11h.

Prévoyez l'aide de votre entourage, car il faudra éviter de :

- Porter des charges lourdes (environ 15 kg maximum pendant 4-6 semaines)
- Accomplir des tâches ménagères lourdes et répétitives
- Soulever des enfants en bas-âge (prenez-les plutôt sur vos genoux)
- Lever les bras au ciel (les gestes à hauteur d'épaule sont autorisés)
- Vous pencher en avant pour ramasser un objet (pliez plutôt les genoux, en gardant le dos droit)
- Dormir à plat (ajoutez un oreiller supplémentaire)
- Dormir sur le ventre ou sur le côté pendant environ 6 semaines
- Vous balader avec de gros chiens tenus en laisse
- Vous baigner (bain, piscine, spa) pendant 4 semaines, la douche est autorisée dès le retrait de tous les pansements, tamponnez pour sécher.
- Reprendre vos activités sportives prématurément, discutez-en d'abord avec votre chirurgien (selon le type de sport, prévoyez un délai de 4-6 semaines après l'opération)

Et:

- Envisagez un temps de récupération d'environ 4 semaines
- Assurez-vous que l'on vous a remis la carte de l'expandeur, une fiche d'exercices et de massage des cicatrices.
- Les vêtements compressifs peuvent être retirés le temps de faire votre toilette et le temps nécessaire à leur entretien.

Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire en voiture. Pour votre confort, vous pouvez ajouter un petit linge entre vous et la ceinture. Pour votre sécurité, reprenez la conduite quand vous vous sentez capable de le faire.

En suivant ces consignes, vous favoriserez la cicatrisation des sutures.

Lors de votre sortie, vous recevrez les ordonnances, les certificats nécessaires et votre prochain rendez-vous en consultation.

N'hésitez pas à poser toutes vos questions ou à faire part de vos craintes au personnel soignant.

Nous serons heureux de vous rencontrer prochainement dans notre service.

LEXIQUE:

Exemple de soutien-gorge de type brassière, sans armature, à contention légère.



Exemple de Soutien-gorge de type brassière, sans armature, à contention soutenue.



SERVICE DE CHIRURGIE PLASTIQUE ET DE LA MAIN

+41 79 556 22 51