

Convalescence après une laparoscopie pour l'endométriose (avec ou sans hystérectomie)



Endométriose – Centre pour l'avancement de la recherche et des soins chirurgicaux

Endometriosis – Centre for the Advancement of Research and Surgery

Il est important de faire un **suivi avec votre chirurgien 6 à 8 semaines** après la chirurgie. La secrétaire médicale vous contactera avec les informations du rendez-vous dans les deux semaines suivant la chirurgie. Toutefois, si vous n'avez pas reçu de rendez-vous à ce moment-là, écrivez un courriel à **endometriose@muhc.mcgill.ca** pour un suivi.

Ne pas conduire et ne pas opérer de la machinerie lourde pendant les prochaines 2 semaines et aussi longtemps que vous prenez des narcotiques.



En raison des médicaments que vous avez reçus pendant la chirurgie:

- Vous devez absolument être accompagnée lors de votre retour à la maison.
- Ne pas utiliser de transport public sans être accompagnée pour les prochaines 24 heures.
- Ne pas consommer d'alcool pendant les prochaines 24 heures.
- Ne pas prendre de décisions majeures pendant les prochaines 24 heures.
- Reposez-vous le restant de la journée, vous pourriez ressentir de la fatigue ou des étourdissements.

►► IMPORTANT ◀◀

SI VOUS PRÉSENTEZ L'UN DES SYMPTÔMES SUIVANTS OU SI VOUS AVEZ D'AUTRES PROBLÈMES INQUIÉTANTS QUI NE PEUVENT ATTENDRE, RENDEZ-VOUS AU SERVICE DES URGENCES LE PLUS PROCHE :

- Température est de 38°C (100°F) ou plus
- Saignement abondant – si vous remplissez deux serviettes hygiéniques (flux régulier) aux 2 heures, ou si vous passez des gros caillots (de la taille d'un œuf) par le vagin
- Douleur abdominale qui s'aggrave et ne s'améliore pas lorsque vous prenez vos analgésiques
- Vomissements qui ne disparaissent pas
- Douleur/sensibilité dans la jambe (cuisse, mollet) avec gonflement, rougeur ou chaleur
- Difficulté à respirer, douleur thoracique ou crachat de sang
- Évanouissement ou perte de connaissance

SI VOUS AVEZ D'AUTRES PRÉOCCUPATIONS :

Si votre chirurgie a eu lieu dans les 7 derniers jours, laissez un message sur la boîte vocale des infirmières en gynécologie du CUSM au 514-934-1934, poste 36551, et quelqu'un vous rappellera dans les prochaines 24 à 48 heures, du lundi au vendredi, de 8h00 à 16h00.

Si votre chirurgie a eu lieu il y a plus de 7 jours, laissez un message sur la boîte vocale de l'infirmière navigatrice EndoCARES du CUSM au 514-934-1934, poste 35903, et quelqu'un vous rappellera dans les prochaines 72 heures, du lundi au vendredi, de 8h00 à 16h00.

Veillez noter que ces numéros ne sont pas destinés à la prise de rendez-vous avec votre médecin.



VEUILLEZ SUIVRE LES DIRECTIVES GÉNÉRALES SUIVANTES :

- **Vous ne devez pas prendre de bain pendant 2 semaines (ou 4 semaines si vous avez eu une hystérectomie).** Vous devez prendre une douche ou un bain à l'éponge tous les jours, à partir du lendemain de l'opération.
- **Vous ne devez pas nager ou aller au spa pendant 2 semaines (ou 4 semaines si vous avez eu une hystérectomie).**
- **Vous ne devez pas avoir de rapports sexuels pendant 4 semaines (ou 8 semaines si vous avez eu une hystérectomie).**
- Vous pouvez avoir des saignements vaginaux pendant 6 semaines. La quantité des saignements varie d'une personne à l'autre. Utilisez des serviettes hygiéniques ; **n'utilisez pas de tampons. N'utilisez pas de douche vaginale.**
- Vous pouvez ressentir une douleur à l'épaule ou aux côtes, qui est due au gaz injecté dans votre ventre pour le maintenir gonflé pendant la chirurgie. Marchez dans la maison, buvez des liquides chauds et prenez les médicaments contre la douleur que votre médecin vous a prescrits pour soulager la douleur.
- Vous pouvez reprendre votre diète habituelle. Il n'y a aucune restriction quant à ce que vous pouvez manger.
- Vous devez **éviter de soulever, pousser ou tirer des objets lourds plus que 15 livres pendant 4 semaines.** Six semaines après votre chirurgie, vous pourrez reprendre graduellement les exercices physiques.
- Si vous avez un pansement sur le(s) site(s) d'incision, **vous devez l'enlever 1 à 2 jours après la chirurgie.** Vous pouvez prendre une douche et nettoyer la zone avec du savon et de l'eau tiède, mais vous ne devez pas frotter la région de l'incision. Séchez la région de l'incision en la tapotant avec une serviette propre. Si l'incision est sèche, vous n'avez pas besoin de la recouvrir d'un pansement. S'il y a un écoulement de l'incision, appliquez un pansement propre pendant les prochaines 48 heures. **Retirez les petites bandes adhésives de peau (stéristrips) 10 jours après la chirurgie**, si elles ne sont pas déjà tombées.
- Si vous avez des points de suture chirurgicaux sur la peau, ils sont résorbables (fondants) et n'ont pas besoin d'être retirés.
- Demandez à votre médecin si vous devez prendre des médicaments hormonaux ou utiliser une méthode contraceptive, et quand vous devez commencer à le faire après la chirurgie.
- Votre médecin peut vous donner d'autres instructions spécifiques à votre cas. ■