

Chirurgie de la poitrine

Madame,

Vous venez d'être opérée d'une chirurgie de la poitrine.

A travers ce document, vous trouverez certaines recommandations et conseils afin de favoriser votre convalescence.

A la suite de la lecture, si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil auprès de l'équipe soignante ou de votre chirurgien.

A votre retour à votre domicile, il est **conseillé** de vous reposer, ne pas porter de charge, pas de ménage, pas de course, cependant il ne faut pas rester aliter toute la journée, avec une marche d'intensité progressive.

Des soins locaux sont à réaliser jusqu'à cicatrisation (environ 15 jours). Les douches sont autorisées juste avant le passage de l'infirmière pour remplacer le pansement mouillé et remettre un pansement sec.

Le port des bas ou chaussettes de contention est souhaitable au moins pendant une semaine après votre intervention.

Dès que vous n'aurez plus besoin de pansement, vous appliquerez la pommade cicatrisante prescrite matin et soir et le protocole de massage qui vous a été expliqué.

Le soutien-gorge de contention est à porter durant 1 mois et demi à 2 mois.

Vous pourrez reprendre le sport après accord de votre chirurgien.

Ce qu'il est normal de ressentir ou de présenter :

- Des douleurs au niveau des cicatrices, du ventre ou des flancs :
 - bien prendre le traitement antalgique qui vous a été prescrit
 - Une application de froid ou de glace peut vous soulager. Il ne faut pas mettre de glace en contact direct avec la peau, il faut interposer un linge entre la poche de glace et votre peau.
- Un œdème (gonflement) qui va se résorber progressivement
- Des ecchymoses (bleus) qui mettront 2 à 3 semaines à disparaître
- Une fatigue générale qui s'estompera progressivement
- Un aspect « capitonné » (avec des creux et des bosses)

Pour plus d'informations : consultez la fiche SOFCPRE en cliquant [ici](#) pour la réduction mammaire, [ici](#) pour la pexie mammaire, [ici](#) pour les prothèses mammaires

Ce qui doit vous alerter et vous faire contacter votre chirurgien :

- Une douleur très importante ou persistante, résistante aux calmants, au niveau des cicatrices ou des zones opérées.
- Un écoulement abondant au niveau des cicatrices.
- Une rougeur ou une chaleur importante de l'une ou des zones opérées.

- Une température élevée (supérieure à 38,5°C), des frissons
- Une douleur persistante dans le mollet ou des crampes
- Un essoufflement, une douleur thoracique

Si un de ces signes apparaît, contactez votre chirurgien ou son associé. Les coordonnées sont en bas des ordonnances. Il existe aussi des **urgences à l'Hôpital Privé Toulon Hyères - St Jean** ouvertes tous les jours même le weekend, 8h/18H. N'hésitez à vous y présenter, on nous appellera. Ce service est bien sur réservé à **nos** patients.

