

## **INSTRUCTIONS POST-OPÉRATOIRE: AUGMENTATION MAMMAIRE AVEC IMPLANTS**

Utilisez-le comme un guide général pour votre rétablissement suite à une chirurgie d'augmentation mammaire fait par le Dr. Lee à Montréal. Rappelez-vous des instructions spécifiques du Dr Lee en complément de ces lignes directrices générales. Assurez-vous de bien suivre les instructions du Dr Lee. Cela est essentiel pour votre santé et pour votre sécurité. Utilisez ce document comme une liste de contrôle des progrès pour une meilleure guérison. Les expériences (symptômes) normales post-chirurgicales et les conseils à suivre sont inclus dans ce document afin que vous n'ayez pas de préoccupation suite à ses expériences.

### **TYPES DE SYMPTOMES POST-OPÉRATOIRE**

Les symptômes typiques suite à une chirurgie du sein et les signes à surveiller après la chirurgie d'une augmentation mammaire avec implants sont les suivantes:

**Sensation d'oppression dans la région thoracique et de la rigidité:** douleur lancinante, picotements ou brûlures irrégulière. Ce sont des symptômes normaux. La peau, les muscles, les tissus extensibles et les nerfs sensoriels doivent répondre à vos implants, pour guérir. Les médicaments contre la douleur et les relaxants musculaires vous aideront à faire face à un malaise. Si vous avez des drains, vous pouvez rencontrer une gêne localisée. Si vous avez des douleurs aiguës (très forte) vous devez appeler immédiatement la clinique.

**L'hypersensibilité des mamelons ou le manque de sensibilité de la peau:** Ceci est normal et se résout progressivement au fil du temps. Vous pouvez également rencontrer une petite quantité de liquide ou de lait qui suinte à travers les mamelons. Si cela devient douloureux ou excessive informez-en notre clinique immédiatement.

**Une sensation de lourdeur:** Il est normal que vous ayez une sensation de lourdeur dans votre poitrine vous vous adapterez à vos implants. Cette sensation se résoudra 2 à 4 semaines après la chirurgie.

**Peau brillante ou sensation de démangeaison:** L'enflure peut causer la brillance de la peau du sein. Comme la plupart de l'évolution de guérison, vous pouvez également ressentir de graves démangeaisons des seins. Un antihistaminique comme Benadryl peut aider à alléger les démangeaisons sévères ou constantes. Si la peau devient rouge et chaude au toucher, appeler immédiatement la clinique.

**Asymétrie:** Les seins peuvent avoir un aspect différent, ou peuvent guérir différemment. Les seins peuvent avoir l'air tout à fait différent l'un de l'autre dans les jours suivant la chirurgie. Ceci est normal. Bien qu'il n'existe pas deux seins avant ou après la chirurgie qui soit parfaitement symétriques, le massage des seins et le temps va améliorer la forme, la position et la taille de la poitrine.

**Un bruit de ballonnement ou une sensation d'instabilité:** Ce n'est pas le résultat de vos implants, mais plutôt de l'air piégé dans la poche de l'implant et le liquide qui peut s'accumuler naturellement. Ceci est parfaitement normal et sera résout 2 à 4 semaines après la chirurgie.

**Appelez immédiatement le bureau au 514 932 7667 si vous éprouvez ce qui suit:**

- Une forte fièvre (plus de 39 °) des nausées et des vomissements, des étourdissements ou un comportement incohérent, tels que des hallucinations.
- Toute douleur qui ne peut pas être contrôlé par vos médicaments contre la douleur.
- La peau rouge vif et chaude au toucher.
- Un saignement excessif ou du liquide qui suinte à travers les incisions.
- Une poitrine gravement déformés ou des ecchymoses qui sont localisées sur un ou les deux sein ou à une/des région(s) de la poitrine.

Pour remédier à l'inconfort, et pour réduire l'enflure, vous pouvez demander des compresses froides dans la région traitée. La glace ou les accumulateurs de froid doivent **impérativement** être enroulé dans une serviette avant d'être appliquée sur la peau. Ne pas appliquer de la glace ou quoi que ce soit de gelé directement sur la peau. Appliquer des compresses fraîches, pour une durée n'excédant pas 20 minutes d'intervalle.

## **INSTRUCTIONS: JOUR DE LA CHIRURGIE**

Vous ne serez libérés du centre de chirurgie que sous la garde d'un adulte responsable. Toutes ces instructions doivent être claires pour la personne adulte qui va suivre votre santé et vous soutenir, dans les premières 24 heures suivant la chirurgie.

**Repos, mais pas seulement au lit:** Alors que le repos est important dans les premiers stades de la guérison, il est également important que vous bougiez, ce qui signifie que vous devez marcher avec vos propres forces. Marcher pendant 10 minutes toutes les 2 heures à l'intérieur de chez vous. Inclinaison avec votre tête et la poitrine légèrement élevée au-dessus de votre bas du corps.

**Une bonne nutrition:** Les aliments liquides (soupes, purée, poisson, yaourt ...) sont essentiels après la chirurgie. Ne buvez pas de boisson gazeuse, de boissons alcoolisées, et de caféine, pas de thé vert, vous pouvez boire des jus de fruits, de l'eau, du lait, et les boissons au yogourt.

Vous devez boire au moins 235ml de liquide tous les 2 heures. Pour les 24 premières heures après la chirurgie, mangez des aliments nutritifs.

**Prenez tous les médicaments, exactement comme prescrit:** Si vous avez une pompe douleur, suivez les instructions spécifiques à votre pompe à douleur. Médicaments contre la douleur par voie orale, les antibiotiques et autres médicaments que vous devez prendre:

Antibiotique	_____	_____mg	_____x par jour
Anti douleurs	_____	_____mg	_____x par jour
Muscle relaxant	_____	_____mg	_____x par jour
Autres	_____	_____mg	_____x par jour
Suppléments	_____	_____mg	_____x par jour

**Changement de vos pansements:** A l'endroit des incisions, un liquide et un peu de sang vont couler pendant une courte période après la chirurgie. Gardez les pansements propres et secs. Un coton-tige avec du peroxyde convient pour le nettoyage des incisions.

- Ne retirez pas les Stéristrips sur vos points de suture.
- Appliquez une pommade antibactérienne sur les Stéristrips, puis appliquez une compresse. Si vous avez un drain placé dans vos incisions, suivez attentivement les instructions du Dr. Lee pour les soins de vidange.
- Portez un soutien-gorge ou votre vêtement de compression chirurgicale tout le temps. Suivez les instructions spécifiquement et portez ce vêtement en tout temps.
- Commencez votre massage des seins exactement au jour défini par le Dr. Lee.
- Ne pas fumer du tout. Fumer peut nuire gravement votre sécurité avant la chirurgie et vos capacités à guérir après la chirurgie. Vous ne devez pas fumer.
- Détendez-vous. Ne faites pas d'activités stressantes. Ne soulevez pas vos mains sur votre tête. Ne soulevez rien de plus lourd qu'un livre de poche. Prenez soin de personne, et laissez les autres prendre soin de vous.

## Deux à sept jours après la chirurgie

Durant ce temps après la chirurgie, chaque jour est une progression dans votre guérison. Vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes petit à petit. Vous recevrez l'autorisation ou pas de conduire ou de retourner au travail après votre visite de suivi post-opératoire avec le Dr. Lee:

Votre visite post-opératoire est prévue pour le : \_\_\_\_\_

- Continuer à nettoyer les plaies comme indiqué, vous pouvez prendre une douche. Prenez une douche pas très chaude. Ne pas prendre de bain. Limitez votre douche de 10 minutes. Ne retirez pas les Stéristrips. Ne frottez pas vos incisions. Appliquez une crème hydratante sans parfum sur vos seins et la peau environnante, mais pas sur vos incisions.
- Prenez les médicaments antibiotiques et les suppléments selon les directives du Dr. Lee. Prenez des analgésiques et des relaxants musculaires au besoin seulement. Vous pouvez passer des médicaments contre la douleur prescrit à l'acétaminophène ou l'ibuprofène.
- Continuer votre massage du sein. Portez votre soutien-gorge 24h/24h.
- Ne pas reprendre tout autre exercice que la marche ordinaire. La marche est essentielle tous les jours pour éviter la formation de caillots sanguins.
- Ayez une alimentation saine. Ne pas fumer. Ne pas consommer de l'alcool.

## Une à quatre semaines après la chirurgie

Comme vous pouvez reprendre vos activités quotidiennes normales, vous devez continuer les soins et la guérison.

- Continuer votre massage du sein et les soins des plaies comme indiqué.
- S'abstenir de sport, de torsion ou de soulever n'importe quoi au-dessus de votre tête. Pas de tennis, golf, softball ou d'autres sports avec des mouvements similaires à battants. Évitez les exercices aérobics qui peuvent causer beaucoup de saut. Vous pouvez commencer une gamme d'exercices de mouvement, mais pas avec du poids, ni avec la pression ou la résistance d'aucune sorte.
- Ne pas fumer. Alors que les incisions sont fermées, le tabagisme prive votre corps d'oxygène nécessaire qui peut en résulter une mauvaise cicatrisation, cicatrices difforme, étendues, surélevées.
- Continuer à porter un soutien-gorge de compression approprié. Le soutien-gorge vous deviez porter au début après une intervention chirurgicale peut paraître plus large. Vous pouvez le remplacer, mais le soutien ne doit pas avoir de fil de fer. Vous devriez porter des soutien-gorge sans fil de fer pendant 6 semaines. Vous pouvez dormir sans soutien-gorge, mais une camisole avec un soutien de conservation intégré peut être plus confortable et fournir un soutien supplémentaire pour que vous continuiez à bien guérir.
- Vous pouvez dormir sur le dos, mais pas sur le ventre. Si vous êtes un dormeur côté, un oreiller mou sous votre milieu et les épaules peuvent offrir plus de confort et de soutien que un oreiller sous votre tête uniquement.
- .N'exposez pas vos seins au soleil directement. Appliquer une bonne protection solaire si vous êtes à l'extérieur, appliquer au moins un FPS 30 à la région de la poitrine au moins 30 minutes avant l'exposition solaire. Votre région de la poitrine et la peau du sein sont très sensibles aux coups de soleil ou de la formation de la migration irrégulière, la pigmentation sombre.
- Le suivi avec toute la paperasse du fabricant des implants mammaires et la garantie est nécessaire.

Suivi selon les directives du Dr. Lee, votre deuxième visite post-opératoire est prévue pour le: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **SIX semaines après la chirurgie**

La Guérison progressera et vos seins seront installés dans une forme et une position plus définitive.

- Vous vous sentirez plus à l'aise dans votre routine de conditionnement physique régulière. Toutefois, il faut savoir que le haut du corps peut exiger un certain temps pour retrouver la force précédente.
- Continuer votre massage du sein.
- Vous pouvez reporter des soutiens-gorge avec armature (fil de fer), même si ceux-ci ne sont pas nécessaires.
- Malaise ou sensation d'oppression et de picotements disparaissent avec le temps. Toute la sensibilité du mamelon ou le manque de sensation devrait commencer à s'améliorer grandement.
- Pas besoin de recommencer à fumer. Vous avez maintenant tenu 10 semaines (4 semaines avant l'intervention et 6 semaines suivant) sans une cigarette. Pour votre santé à long terme, il n'est pas nécessaire de recommencer à fumer.

## **VOTRE PREMIÈRE ANNÉE**

- Continuer votre massage du sein, et la pratique de l'auto-examen mensuel du sein.
- Continuer une nutrition saine, le fitness et appliquer toujours une protection solaire.
- Vos cicatrices continueront à s'affiner. Si elles se soulèvent, deviennent rouges ou épaisses, ou semblent se creuser, contactez la clinique de chirurgie du Dr. Lee. L'intervention immédiate est importante pour parvenir à bien cicatriser les cicatrices. Les cicatrices sont généralement fines un an après la chirurgie.
- Une chirurgie après un an de suivi est nécessaire. Cependant, vous pouvez téléphoner à la clinique à tout moment si vous avez des préoccupations ou pour un rendez-vous de suivi supplémentaire.
- Si vos seins apparaissent ou ont une sensation particulièrement dure, ou un très arrondi "pressé", appelez la clinique de chirurgie du Dr. Lee dès que possible. Vous pouvez subir un développement contracture capsulaire. Un traitement avancé est la meilleure solution.

## **DEUXIÈME, TROISIÈME ET QUATRIÈME ANNÉES**

- Deux ans après votre chirurgie, il est nécessaire d'évaluer l'état de vos implants. Il s'agit d'un examen physique, une IRM peut être recommandée si l'on soupçonne que l'enveloppe de l'implant a été compromise. Cependant, vous pouvez téléphoner à la clinique à tout moment si vous avez des préoccupations ou si vous désirez un suivi avec le Dr. Lee.

## **CINQUIÈME ANNÉES**

- Cinq ans après votre chirurgie, il est nécessaire d'évaluer l'état de vos implants. Il s'agit d'un examen physique et d'un examen par IRM. Cependant, vous pouvez téléphoner à la clinique à tout moment si vous avez des préoccupations ou si vous désirez un suivi avec le Dr. Lee.

### **Rappelez-vous, les implants mammaires ne sont pas à vie.**

Si vos implants se brisent, ou si vous soupçonnez qu'un implant fuit, appelez la clinique dès que possible.

Votre corps va changer avec l'âge. L'apparence de vos seins va changer aussi. Vous pouvez remplacer vos implants ou subir une autre intervention chirurgicale pour aider à maintenir votre apparence tout au long de la vie. Contactez notre clinique de chirurgie si vous avez des préoccupations ou si vous désirez un suivi avec le Dr. Lee.

De plus, vous devriez discuter des options d'antibiotiques avec le Dr. Lee si vous prévoyez d'avoir une intervention dentaire ou toute autre chirurgie ou procédure invasive du moment que vous avez des implants dans votre corps.