

## CONSEILS APRES UN LIFTING CERVICO-FACIAL

### 1) Ce qui est normal

Votre visage vous donne une sensation de tension, un peu désagréable, d'étirement du visage au cou, surtout dans les mouvements de droite à gauche. Un côté du visage peut être plus douloureux que l'autre également. Une douleur un peu plus importante est souvent ressentie derrière les oreilles et dans la racine des cheveux.

Vous pouvez avoir des bleus dans le cou et le décolleté. Ces bleus vont descendre progressivement jusqu'à la poitrine. Ils disparaissent en deux semaines

Un côté du cou ou du visage peut être légèrement plus gros que l'autre, à cause de l'oedème qui peut être plus important d'un côté. Notamment sous les oreilles, il existe souvent un gonflement qui disparaîtra.

Les oreilles et la partie externe des joues sont souvent « endormies » ou « engourdis » pendant quelques semaines.

Le résultat ne s'apprécie pas le lendemain de l'intervention.

### 2) Soins et précautions

Il faut impérativement arrêter le tabac pendant 1 mois après l'intervention car il augmente les troubles de la cicatrisation et les infections.

Ne pas prendre d'aspirine ou d'anti-inflammatoires.

Portez le PRESS-LIFT pendant au moins 15 jours, le plus souvent possible, y compris la nuit.

A la maison, reposez vous les premiers jours, éviter les efforts violents, s'énerver, trop parler ou trop rigoler car cela peut faire gonfler les oedèmes.

La marche douce est recommandée pour éviter les phlébites.

Le port de soutien gorge avec armature est autorisée après 1 mois, quand les cicatrices sont solides et non douloureuses.

Dès le lendemain de l'intervention, vous pouvez prendre une douche. La cicatrice peut-être douchée avec un savon simple. Séchez la cicatrice avec une compresse, puis appliquez un peu d'antiseptique, type Biseptine. Puis mettre un pansement et le soutien gorge.

S'il ya de gros scotch blanc (elastoplast) laissez les 48h puis enlevez les.

Pas d'exposition solaire intense, Pas de bain, ni piscine, ni eau de mer jusqu'à ce que je vous l'autorise, environ 1 mois.

### 3) Conseils confort

Il est conseillé de planifier la gestion des tâches quotidiennes (courses, enfants...) afin d'éviter un surmenage physique.

Dormez sur le dos, la tête légèrement surélevée par un oreiller pour que l'oedème parte plus vite.

Il existe parfois une gêne à la mastication donc il est utile de prévoir la première semaine une alimentation semi liquide (potage, purée, viande hachée etc..) et pas trop chaude pour ne pas stimuler le gonflement.

Eviter de trop se pencher la tête en avant, gardez la tête dans l'axe du corps.

Pas de sport pendant 15 jours. Puis reprise des activités physiques du bas du corps (vélo etc..) puis reprise de la totalité des sports à 6 semaines, selon vos sensations.

Prenez les antalgiques régulièrement, avant que la douleur n'apparaisse.

#### **4) Soins post-lifting**

Il est pratique d'appliquer du froid sur les zones opérées, soit avec un masque réfrigérable, soit plus simplement avec un sachet de petits pois surgelés ou autre, qui prend la forme de la zone du visage. L'application est de 20 min matin midi et soir.

Après la douche, mettez un peu d'antiseptique sur les cicatrices, ou avec l'aide de l'infirmière, décroûter doucement.

Vous pouvez appliquer de la crème Arnigel (Arnica) sur les joues et le cou.

Sur les zones crouteuses, mettez une crème hydratante pour les ramollir (cicaplast, cicalfate etc...)

A partir de 7 jours, vous pouvez commencer à masser le visage et le cou, d'avant en arrière, avec une crème hydratante.

A partir de 15 jours, vous pouvez faire de la gymnastique faciale 15 min par jour, en souriant, pinçant les lèvres, fermer les yeux, gonfler les joues etc...

Les massages doivent se faire dans le sens du lifting (d'avant en arrière, du coin de la bouche aux oreilles) et JAMAIS l'inverse.

Il est possible d'avoir une partie de la cicatrice, derrière l'oreille qui se réouvre et qu'un écoulement clair se fasse. Pas de panique, cela rentrera dans l'ordre.

A 15j, les cicatrice sont rouges et il existe toujours un gonflement.

#### **5) Ce qui doit vous alerter**

Devant une fièvre (>38,5°) qui s'aggrave avec une rougeur de la peau qui s'étend.

Une douleur croissante d'un coté du visage

Un gonflement croissant d'un coté du visage

Le gonflement douloureux d'un mollet

Dans ce cas, me contacter ou en cas d'impossibilité de me joindre contactez **SOS médecin**

#### **5) Consultations de surveillance**

Le premier contrôle se fait à 7 jours, puis 15 jours puis 1 mois, 3 mois, 6 mois et 1 an.

Le premier rendez-vous est pris à votre sortie et les autres seront planifiés.

### **En cas de problème ou questions**

Consultez la fiche d'informations sur l'intervention, section « suites opératoires »

Il existe également beaucoup d'informations sur mon site [www.chirurgie-esthetique-reunion.com](http://www.chirurgie-esthetique-reunion.com)

je suis joignable par mail à [dr.noel.plastique@gmail.com](mailto:dr.noel.plastique@gmail.com)

Ou si c'est plus urgent au 0692256613