

## **CONSEILS APRES UNE BLEPHAROPLASTIE**

### **1) Ce qui est normal**

Un gonflement modéré des paupières et des bleus (cocards) sont habituels.

Les ecchymoses disparaissent spontanément en 10 à 15 jours.

Un gonflement peut persister 1 mois.

Le résultat ne s'apprécie pas le lendemain de l'intervention mais à partir d'un mois

La forme des yeux peut légèrement changer à cause du gonflement

Votre vision sera rapidement fatigable les premiers jours (TV, lecture...) et les yeux peuvent être sensibles aux courants d'air, au soleil et une vision légèrement floue est habituelle.

La cicatrice est boursoufflée le long des points de sutures. Cet aspect disparaît après ablation des fils.

### **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.

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.

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 de pommade VITAMINE A.

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.

Ne pas se frotter les paupières jusqu'à l'ablation des fils de suture.

### **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.

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.

Prévoyez des lunettes de soleil pour sortir

### **4) Soins post-blépharoplastie**

Il est pratique d'appliquer du froid sur les paupières, soit avec un masque réfrigérable, des compresses imbibées d'eau très froide 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 10 min par heure les premiers jours.

Après la douche, décrouter doucement puis appliquer de la pommade vitamine A sur les cicatrices

Rincez les yeux avec des larmes artificielles

Vous pouvez prendre des comprimés d'Arnica homéopathie pour diminuer les ecchymoses

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

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

Des douleurs importantes avec une baisse de la vision  
Une sensation de grain de sable dans l'oeil très douloureux  
Un lâchage de suture

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 5 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