CONSEILS APRES UNE ABDOMINOPLASTIE

1) Ce qui est normal

Les zones opérées sont gonflées et il y a des bleus, surtout sur les hanche et le milieu du ventre à cause de la liposuccion faite en même temps.

Certains mouvements sont douloureux, comme se redresser, surtout si les muscles abdominaux ont été réparés

La cicatrice est boursouflées, et présente des vaguelettes.

Le ventre, le nombril et certains zones sont endormies, cartonnées et insensibles.

Certains mouvements sont encore sensibles après 1 mois.

Une grande fatigue est habituelle et dure 3 semaines à 1 mois.

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.

Soulagez la tension en étant demi assis et en pliant vos genou, avec un coussin derrière les genoux et dans le dos. Evitez d'être strictement allongée.

Mettre de la glace sous forme de pack dans un gant humide ou des petites pois surgelés placés sur la panty.

Portez votre gaine abdominale le plus souvent possible, pendant 1 mois. En cas d'inactivité vous pouvez l'enlever, surtout si elle vous serre trop. Si elle vous serre trop ou laisse des marques douloureuses, il faut en prendre une plus grande. Ne pas prendre de douche avec la gaine

Portez vos bas de contention pendant 15 jours jour et nuit jusqu'a reprise des activités.

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.

Pas de bain, ni piscine, ni eau de mer jusqu'a 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.

Pendant 1 mois, ne pas dormir sur le ventre ni porter de charges lourdes ou contre le ventre afin d'éviter des chocs ou compressions de la zone opérée.

Repos physique pendant 7 jours. Reprise du travail léger au bout de quelques jours.

Pas de sport pendant 21 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.

On évite toute exposition solaire sur les zones présentant des ecchymoses ou des cicatrices pendant 1 mois.

Les crèmes réparatrices sont à mettre à partir de 15j à 3 semaines quand les cicatrices sont totalement fermées.

4) Ce qui doit vous alerter

Devant une fièvre (>38,5°)
Une douleur croissante d'un sein
Un gonflement croissant d'un sein
Le gonflement douloureux d'un mollet

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

Les troubles de la cicatrisation sont fréquents :

Désunion de cicatrice : « réouverture de la cicatrice » sur 1 à 2cm entre 2 et 3 semaines. Un écoulement est possible. Ne pas paniquez, mettre un peu plus de compresses en regard de la désunion et patientez que cela se ferme seul en 7 à 10 jours.

Ecoulement de cicatrice : fréquents, il ne doivent pas vous faire paniquer

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
je suis joignable par mail à dr.noel.plastique@gmail.com
Ou si c'est plus urgent au 0692256613