

# Instructions postopératoires

## Hernie

Suivez les directives spécifiques de votre chirurgien(ne) si elles diffèrent des énoncés suivants.

### Le retour à la maison

#### Le pansement (Opsite<sup>MC</sup>):

- Gardez-le pendant trois jours.
- Vous pouvez prendre une douche. Vous pouvez utiliser une pellicule comme le Saran Wrap pour garder votre pansement sec.
- Aucun bain ou baignade n'est permis dans les 14 jours suivant l'opération.



#### Les petits pansements blancs (Steri-strips<sup>MC</sup>):

- Gardez-les directement sur la peau durant 7-14 jours.
- Si un petit pansement tombe durant votre douche, il n'est pas nécessaire de le remplacer. Vous pouvez tous les enlever s'ils sont encore présents après 14 jours. Ils s'enlèvent plus facilement quand ils sont mouillés.

#### Diète :

- Vous pouvez reprendre votre diète normale dès le retour à la maison.
- Augmentez votre consommation de liquides et de fibres pour prévenir la constipation.

#### Les activités physiques

- Vous êtes encouragé à marcher pour réduire le risque de développer un caillot de sang dans vos jambes, aussi appelé thrombose veineuse profonde.
- Vous pouvez monter des escaliers.
- Aucun sport n'est permis pour six semaines.
- Ne soulevez aucun objet de plus de dix livres durant les six semaines suivant la chirurgie.
- Ne conduisez pas votre véhicule durant les sept jours qui suivent la chirurgie ou jusqu'à ce que vous cessiez de prendre des médicaments contre la douleur.

#### Le contrôle de la douleur et la prévention de la constipation

- Prenez régulièrement les médicaments prescrits ou prenez du Tylenol<sup>MC</sup> et de l'Advil<sup>MC</sup>.
- Prenez du jus de pruneaux et/ou du Metamucil<sup>MC</sup> si vous êtes constipé. Si cela n'est pas efficace, prenez une cuillère à soupe de lait de magnésie par jour ou du PEG 3350 (polyethylene glycol) comme Restoralax, Lax-a-day ou Clearlax jusqu'à ce que vous alliez à la selle.

#### Communiquez avec votre médecin ou rendez-vous à l'Urgence la plus près si vous :

- avez des rougeurs progressives;
- remarquez des écoulements (autre que du sang) au niveau des incisions;
- faites de la température ou avez des frissons;
- ressentez une intensification de la douleur;
- avez de la douleur et de la chaleur au mollet;
- vomissez;
- êtes soudainement essoufflé.

**N.B. Il est normal pour les femmes d'avoir des menstruations irrégulières dans les semaines qui suivent l'anesthésie générale.**

**Pour prendre un rendez-vous, communiquez avec le bureau de votre chirurgien.**

L'information pour le bureau vous a été remise avec vos instructions de congé.

713, chemin Montréal Ottawa (Ontario)  
T 613.746.4621 [hopitalmontfort.com](http://hopitalmontfort.com)

5100262 (25-08)