

# Instructions postopératoires

## Septoplastie

### Le retour à la maison

#### Le pansement :

- Changez le pansement moustache sous votre nez au besoin.
- Si nécessaire, portez un pansement moustache durant les trois jours qui suivent votre chirurgie.
- Si vous avez des points en plastique ou des tampons dans les narines, le médecin vous les enlèvera à votre prochain rendez-vous.



#### Activités quotidiennes :

- Dormez la tête soulevée à l'aide de quelques oreillers durant les jours suivant la chirurgie.
- Ne vous mouchez pas trop fort. Si nécessaire, reniflez doucement le mucus.
- Ne tentez pas de retenir votre éternuement ou votre toux. Gardez la bouche ouverte pour éternuer ou tousser.
- Vous pouvez prendre un bain ou une douche.
- Aucune activité physique n'est permise durant les deux semaines suivant la chirurgie.
- Ne soulevez aucun objet de plus de 20 livres durant les deux semaines suivant la chirurgie.
- Ne conduisez pas votre véhicule durant les 24 heures qui suivent la chirurgie ou jusqu'à ce que vous cessiez de prendre des médicaments contre la douleur.

#### Symptômes possibles :

- nausées et vomissements (si tel est le cas, vous pouvez prendre du Graval<sup>MC</sup>) ;
- congestion et/ou saignement nasal minime;
- yeux qui coulent;
- maux de tête;
- pression au niveau des oreilles et du visage.

#### Le contrôle de la douleur

- Prenez vos antibiotiques comme prescrit.
- Les douleurs minimales peuvent être contrôlées par du Tylenol<sup>MC</sup> ou du Tylenol extra-fort<sup>MC</sup>.
- Évitez les ibuprofènes (Advil<sup>MC</sup>, Motrin<sup>MC</sup>) et l'Aspirine<sup>MC</sup> durant une semaine.
- Vous pouvez prendre vos médicaments réguliers.

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

- pensez avoir une infection.  
Cela se manifeste généralement par :
  - une augmentation de la douleur;
  - de la fièvre;
  - des écoulements beiges ou verdâtres;
  - une augmentation importante de la congestion nasale;
- êtes soudainement essoufflé;
- avez d'importants maux de tête ou des raideurs à la nuque.

**N.B. Si vous saignez abondamment du nez, vous pouvez pincer celui-ci pendant 15 minutes. Si cela ne fonctionne pas, rendez-vous à l'Urgence.**

#### Prochain rendez-vous :

Date :

Heure :

**Communiquez avec le bureau de votre médecin le lendemain de votre chirurgie pour prendre rendez-vous.**

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

5100266 (14-01)