

Retour à la maison après une opération aux ovaires



Vous avez été opérée aux ovaires pour vous enlever une masse. Cette fiche vous explique ce qui peut se passer dans les jours qui suivent l'opération et ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux.

Quels inconforts pourrai-je ressentir les jours qui suivent l'opération ?

- De la douleur due à l'opération. Il est normal qu'elle dure quelques jours. Si vous avez mal, prenez les médicaments antidouleur prescrits par votre médecin. Bien contrôler la douleur vous permettra de mieux récupérer. Pour refaire vos forces, il est bon de bouger même si vous avez un peu mal.
- Des maux de cœur (nausées). Ils sont fréquents et s'en iront peu à peu. Si vous en avez, un médicament vous sera prescrit. Il est conseillé de le prendre jusqu'à ce que vous n'avez plus de maux de cœur.

Vous pourrez aussi avoir d'autres effets secondaires mais qui sont plus rares comme :

- des saignements de la plaie
- une ouverture de la plaie
- une infection de la plaie
- des difficultés pour uriner ou retenir votre urine
- une formation de caillots sanguins dans les veines

Que va-t-il se passer avec mes point de sutures ?

- Si ce sont des points fondants, ils partiront d'eux-mêmes en 7 à 14 jours.
- Si ce sont des agrafes ou des points non-fondants, ils seront enlevés par une infirmière du CLSC 6 à 10 jours après l'opération.
- Si c'est de la colle chirurgicale, elle disparaîtra dans les 14 jours suivants.
- Si ce sont des pansements de rapprochement, ils tomberont tout seuls en moins de 7 jours.

Que dois-je faire après mon retour à la maison ?

Injections prévenant la formation de caillots de sang

Ces injections ont débuté à l'hôpital. Vous aurez peut-être à les poursuivre à la maison. Votre infirmière vous montrera comment les faire. On pourrait vous offrir l'aide du CLSC au besoin.



Alimentation et reprise des activités physiques

Il existe des fiches santé détaillées sur ces sujets. Demandez-les à votre équipe de soins ou consultez les ressources utiles à la fin de cette fiche. Voici des conseils de base.

- > **Alimentation.** Vous recommencerez à manger normalement peu à peu selon la façon dont votre état évolue et selon vos capacités. Le médecin ou l'infirmière vous diront quand vous pourrez à nouveau boire et manger.
- > **Activité physique.** Dès votre retour à la maison, vous pouvez recommencer peu à peu vos activités. Vous pouvez par exemple :
 - faire un entretien léger de la maison (vaisselle, enlever la poussière, passer la vadrouille, etc.)
 - vous promener à l'extérieur
 - monter et descendre les escaliers



ATTENTION

Pendant 8 semaines, ne forcez pas avec vos muscles du ventre. Par exemple, vous ne devez pas soulever, tirer ou pousser des objets de plus de 5 kg (comme un sac de 4 litres de lait).

- > **Hygiène.** Tant que le pansement est en place, vous ne pouvez pas prendre de bain ou de douche. En général, vous pouvez vous doucher 24 heures après l'opération.

Attention :

- ne dirigez pas le jet directement sur votre plaie
- lavez la plaie à l'eau sans savon et sans frotter
- utilisez un savon doux pour le reste du corps (si du savon coule sur la plaie en rinçant, ce n'est pas grave)
- si vous avez des pansements de rapprochement, asséchez-les en les tapotant
- bien sécher la plaie en la tapotant

Ne prenez pas de bain pendant 4 semaines après l'opération.

La douche vaginale et l'utilisation de tampons sont aussi interdites jusqu'à ce que vous ayez revu votre chirurgien, 4 semaines après l'opération.

- > **Sexualité.** Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles dès que vous vous sentez prête. Toutefois, **vous ne devez avoir aucune pénétration vaginale pendant 6 à 8 semaines.** La plupart des femmes retrouvent vite leur vie sexuelle d'avant. Si vous avez des questions ou des inquiétudes au sujet de la sexualité après l'opération, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Un psychologue, un sexologue et un psychiatre sont également disponibles au besoin.



L'opération peut-elle avoir des conséquences à long terme ?

- Quand les 2 ovaires sont enlevés, si vous n'êtes pas encore ménopausée, cela déclenche la ménopause. Vous pourriez en ressentir les symptômes habituels (ex. : bouffées de chaleur, changements d'humeur, sécheresse vaginale, etc.).
- Si plusieurs ganglions sont enlevés, vos jambes pourraient enfler (lymphœdème). Cela peut arriver dans les mois ou les années après l'opération.

Que dois-je surveiller à mon retour à la maison ?

Communiquez rapidement avec un membre de votre équipe de soins dans les cas suivants :

- saignement de la plaie de plus de quelques gouttes et qui dure
- saignements vaginaux rouge clair abondants (toutefois, il est normal d'avoir de légères pertes de sang par le vagin durant 3 semaines après l'opération)
- douleur non contrôlée malgré la prise des médicaments
- fièvre de plus de 38,3 °C (100,9 °F)
- fièvre de plus de 38,0 °C (100,4 °F) pendant plus d'une heure
- douleur, rougeur, chaleur, enflure, écoulement ou mauvaise odeur de la plaie
- ouverture de la plaie de plus de 1 cm
- enflure ou douleur dans l'une de vos jambes
- brûlure lorsque vous urinez ou incapacité d'uriner
- absence de selles avec mal de cœur (nausée)



À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Notez vos questions et posez-les à un membre de votre équipe de soins ou à votre médecin.

Si vous ne pouvez pas joindre ces personnes, en cas d'urgence :

- appelez Info-santé au **8-1-1** ou
- allez à une clinique sans rendez-vous ou à l'urgence du CHUM (de préférence)



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.





Gestion de la douleur

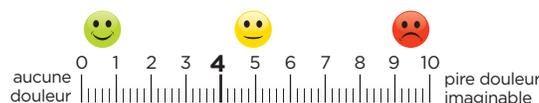
Aidez-vous de cet exemple de tableau pour gérer vos douleurs. Vous pouvez imprimer ce tableau sur une page entière à l'adresse : chumontreal.qc.ca/tableau1.pdf



Exemples

Date / Heure	Douleur (degré)	Actions, médicaments, autres...	Efficacité
12-05-2015, 21h	7	2 comprimés Tylenol	Moyen / 4
12-05-2015, 21h30	4	Relaxation - lecture	Oui / 3

Échelle de la douleur



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

