

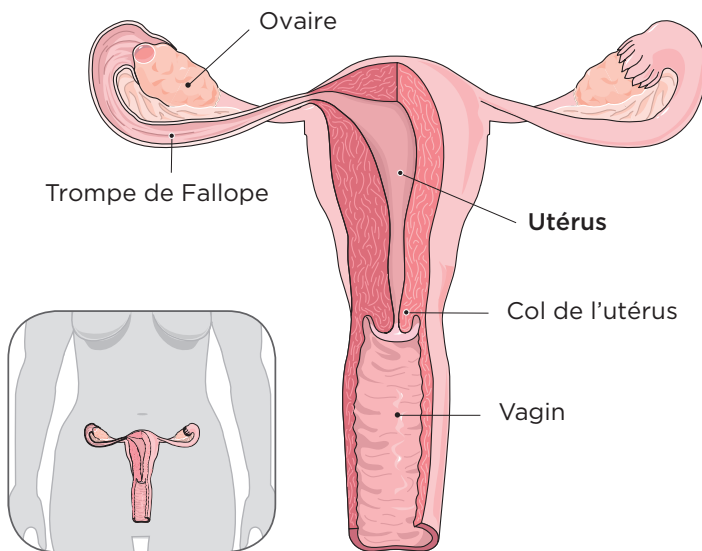
# Se préparer à une hystérectomie



**Vous allez bientôt avoir une hystérectomie. Cette fiche vous explique en quoi consiste l'opération et comment vous y préparer.**

## Qu'est-ce qu'une hystérectomie ?

C'est une opération pendant laquelle on enlève une partie (hystérectomie subtotale) ou la totalité (hystérectomie totale) de l'utérus.



## Comment se déroule l'opération ?

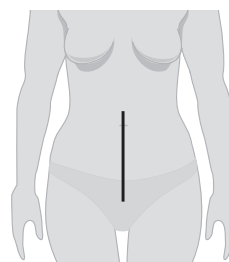
Elle dure de 1 à 4 heures. Tout dépend du diagnostic et de l'approche chirurgicale. La plupart du temps, elle se fait sous anesthésie générale. Vous serez donc « endormie ». Dans certains cas, on vous injecte un liquide qui bloque les sensations d'une partie du corps (anesthésie rachidienne). Dans ce cas, vous êtes éveillée (consciente), mais vous ne ressentez aucune douleur.

## Combien de temps vais-je rester à l'hôpital ?

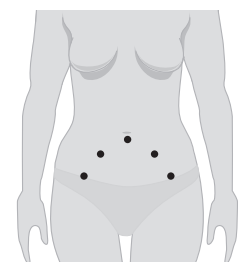
La durée du séjour à l'hôpital varie de 1 à 4 jours. Tout dépend du diagnostic et de l'approche chirurgicale. Prévoyez d'être accompagnée pour votre retour à la maison, car vous recevrez peut-être un médicament qui vous rend un peu endormie.

## De quoi aura l'air ma cicatrice ?

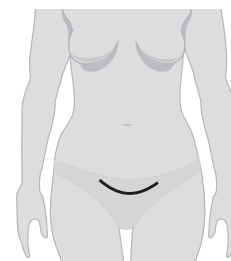
La cicatrice peut avoir l'une ou l'autre des allures suivantes selon le type d'opération.



Coupure verticale



Petites incisions



Coupure transversale

## Y a-t-il des précautions à prendre AVANT l'opération?

### > Quelques semaines avant l'opération

Participer à la préparation à votre opération est très important. Cela vous permettra de reprendre plus vite vos activités normales.

- Pensez à faire garder vos animaux de compagnie.
- Prévoyez un transport pour votre retour à la maison.
- Préparez et congelez des repas d'avance.
- Certains médicaments et produits de santé naturels doivent être arrêtés avant de vous faire opérer. Par exemple, certains anti-inflammatoires, contre l'enflure des tissus (Advil et Motrin) et anticoagulants, pour rendre le sang plus fluide (Coumadin et Asaphen), doivent être stoppés une semaine avant. D'autres produits devront être arrêtés avant. Suivez bien les directives de votre médecin à ce sujet.
- Si ce n'est pas fait, essayez de cesser de fumer de 4 à 8 semaines avant l'opération. En effet, arrêter le tabac permet de diminuer les risques après une opération et facilite la guérison.



- Votre médecin ou votre médecin de famille peut vous prescrire des timbres de nicotine ou d'autres médicaments. N'hésitez pas à lui en parler. Référez-vous aux fiches santé sur le tabac (voir les ressources utiles à la fin de cette fiche).

- Lavez-vous chaque jour, y compris les parties génitales. Cela permet de réduire les risques d'infections.
- Faites de l'exercice tous les jours. Par exemple, marchez au moins 20 minutes.
- Buvez de 1 à 2 litres de liquide par jour.
- Mangez des aliments riches en protéines (viande, fromage, noix, légumineuses, etc.). Cela vous aidera à mieux récupérer après l'opération. Voir la fiche [Alimentation riche en protéines et en énergie](#).

### > 24 heures avant l'opération

- Ne prenez pas d'alcool et ne fumez pas.
- Mangez normalement.
- Faites de l'exercice, 20 minutes de marche, par exemple.

### > À partir de minuit

- Ne mangez plus.
- Vous pouvez continuer à boire.

### > Jusqu'à 2 heures avant l'opération

- Buvez des liquides clairs (à travers lesquels vous pouvez voir).
- Ne buvez pas de café.
- Si vous avez des reflux gastriques, cessez de boire 4 heures avant l'opération

## Est-ce que j'aurai mal après l'opération?

Comme pour toute opération, vous ressentirez de la douleur après. Mais vous aurez des moyens de la contrôler.

- > **Une analgésie en autocontrôle.** Un petit tube (cathéter) relié à une pompe peut être installé dans une veine de votre bras. Cela permet de vous administrer vous-même une dose de médicament antidouleur, au besoin. Ce dispositif s'appelle pompe « ACP », pour Analgésie Contrôlée par le Patient.

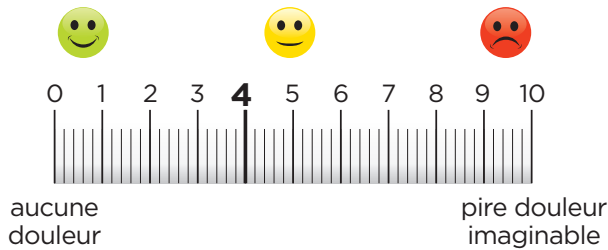
OU

- > **Une pompe épidurale.** Par un cathéter installé dans votre dos, vous recevez continuellement un médicament antidouleur. Vous pouvez ajouter vous-même des doses si vous en ressentez le besoin.



Une pompe épidurale.

Dites à votre infirmière dès que votre douleur atteint 4 sur 10.



## Qu'aurai-je sur moi APRÈS l'opération ?

Vous aurez sur vous plusieurs dispositifs ou appareils.

- > **Un soluté.** C'est un liquide injecté par un petit tube en général placé dans une veine du bras. Il permet de vous hydrater jusqu'à ce que vous recommenciez à boire et à manger.
- > **Des drains.** Si le chirurgien a enlevé des ganglions, il pourrait installer 1 ou 2 tubes appelés « drains ». Les drains servent à laisser sortir les liquides qui pourraient s'accumuler dans la zone opérée. Ils sont enlevés quelques jours après l'opération.
- > **Une sonde vésicale.** C'est un petit tuyau inséré dans l'ouverture par où vous urinez, et qui se rend à votre vessie. Il permet l'élimination de l'urine. Cela pourrait vous donner régulièrement l'impression d'avoir envie d'uriner même si vous n'en avez pas besoin. C'est normal. On l'enlève habituellement le lendemain de l'opération.
- > **Un pansement.** Il sera enlevé de 24 à 48 heures après l'opération.

- > **Des jambières qu'on peut gonfler avec de l'air (pneumatiques).** Elles compriment les jambes à intervalles réguliers afin de stimuler la circulation du sang.



Patiente avec des jambières pneumatiques.

## Que dois-je faire après l'opération ?

Participer de manière active à votre récupération la rendra plus rapide. Cela remettra plus vite « en route » votre organisme (digestion, circulation du sang, etc.). Vous pourrez ainsi reprendre plus vite votre vie habituelle.

### > Le jour de l'opération :

Dès votre arrivée à l'unité de soins, l'infirmière vous demandera de :

- Bouger les jambes et vous lever (demandez de l'aide pour vous lever).
- Dans la journée après l'opération, vous asseoir dans le fauteuil pendant 2 heures.
- Manger un repas normal le soir après l'opération.

### > Du jour de l'opération jusqu'à votre départ :

- Faire vos exercices respiratoires 5 à 10 minutes par heure (voir la fiche [Exercices respiratoires après une opération](#)). Cela évite les infections et les problèmes aux poumons.
- Mâcher de la gomme 3 fois 30 minutes par jour (pensez à en apporter en venant à l'hôpital). Cela aide à rétablir la digestion.
- Boire.
- Prendre 60 ml de boisson riche en protéine à 18 h, 20 h et 22 h.

> **Du lendemain de l'opération jusqu'à votre départ :**

- Prendre 60 ml de boisson riche en protéines à 8 h, 12 h, 16 h, 20 h et 22 h.
- Mangez normalement.
- Asseyez-vous dans le fauteuil pendant 2 heures, 3 fois par jour. Profitez des repas pour vous asseoir dans le fauteuil.
- Marchez dans le corridor au moins 3 fois par jour.

### Quel suivi sera nécessaire après l'opération ?

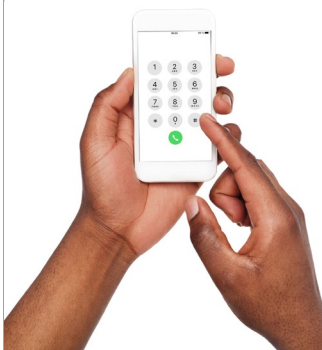
En quittant l'hôpital, on vous donnera la date de votre prochain rendez-vous avec votre chirurgien. Il s'informerera alors de votre état et discutera des résultats de vos examens. Il fera aussi un examen physique qui cause peu de douleur.

### 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

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada :

Hystérectomie : « la grande opération »

> **sogc.org**

Cliquer sur l'onglet Français. Taper « hystérectomie » dans le champ de recherche → Hystérectomie : « la grande opération ».

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](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)



### Questions




### Personnes-ressources et contacts


*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](http://chumontreal.qc.ca)