

Retour à la maison après une hystérectomie



Vous avez été opéré pour enlever une partie ou la totalité de votre utérus. 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'ayez 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



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 ?

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
- > **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.

Quelles sont les conséquences de l'opération ?

Vous n'aurez plus de menstruations (règles). Par contre, vous pourrez continuer à avoir certains symptômes prémenstruels : gonflement des seins ou du ventre, tension, irritabilité, maux de tête, fatigue, etc.

Si on vous a aussi ôté les ovaires, votre corps produira beaucoup moins d'hormones (oestrogène et progestérone). Vous serez **ménopausée** immédiatement. Vous pourriez ressentir les symptômes habituels de la ménopause (ex. : bouffée de chaleur, etc.).

De retour à la maison, quels symptômes dois-je surveiller ?

Si vous avez l'un ou l'autre des symptômes suivants, appelez Info-santé au **8-1-1**. Une infirmière vous guidera.

- Fièvre (température de 38,5 °C (101,3 °F) ou plus).



- Pertes vaginales qui sentent mauvais.
- Saignement vaginal important : besoin de plus d'une serviette hygiénique par heure.
- Forte douleur au ventre.
- Problèmes respiratoires (toux grasse avec beaucoup de sécrétions, blanchâtres ou jaunâtres, essoufflement, respiration rapide ou sifflante).
- Douleur ou rougeur aux jambes.

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)



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.



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



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

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

