

# Prendre soin de soi les mois suivant une opération aux poumons



**Vous vous apprêtez à retourner à la maison après une opération aux poumons (pneumonectomie ou lobectomie). Cette fiche vous donne des renseignements pour vous aider à prendre soin de vous au cours des prochains mois.**

## Est-il normal de ressentir de la douleur ?

Il est normal que la douleur dure plusieurs semaines après votre opération, mais elle devrait diminuer peu à peu. **Ne restez pas avec votre douleur sans agir.** Prenez les médicaments qui vous ont été prescrits pour la contrôler. Si la douleur est bien soulagée, vous récupérerez plus rapidement. Prenez aussi les médicaments qui vous ont été prescrits pour prévenir la constipation. En effet, vos médicaments contre la douleur peuvent causer de la constipation.

Il est important de bouger, malgré la douleur, pour reprendre des forces.

## Est-il normal de ressentir de la fatigue ?

Il est normal de se sentir plus fatigué et d'être plus facilement essoufflé après une opération. Au cours des prochaines semaines, vous retrouverez peu à peu de l'énergie et de la force. Pour favoriser votre rétablissement :

- faites de courtes siestes durant la journée, selon vos besoins
- ou
- accordez-vous une période de repos après une activité le moins fatigante



## À quel moment le pansement du drain thoracique sera-t-il retiré ?

Ce pansement doit être retiré environ 72 heures après avoir quitté l'hôpital, selon les recommandations de l'équipe qui vous soigne ou de votre médecin.

Si vous avez un point de suture à l'endroit du drain thoracique, il doit être retiré environ 10 jours après l'opération. Il est important de suivre les recommandations de l'équipe médicale à ce sujet.

## À quel moment mes points de suture ou mes agrafes seront-ils retirés ?

Les points de suture sont faits avec un fil spécial qui disparaîtra tout seul. Si ce sont des agrafes (broches) qui retiennent votre plaie, elles doivent être retirées environ 10 jours après l'opération. Il est important de suivre les recommandations de l'équipe médicale à ce sujet. Si vous avez des diachylons (des pansements) de rapprochement sur votre plaie, ne les retirez pas. Ils tomberont d'eux-mêmes.

## Est-ce que je peux prendre une douche ou un bain ?

Vous pourrez prendre une douche dès que votre pansement de drain aura été retiré. Voici quelques recommandations :

- évitez de diriger le jet de la douche directement sur votre plaie
- utilisez un savon doux
- asséchez les diachylons de rapprochement (si vous en avez)

Évitez le plus possible de prendre un bain.

## Est-ce que je devrais manger d'une façon particulière ?

Vous pouvez reprendre vos habitudes alimentaires normales dès votre retour à la maison. Rappelez-vous qu'une alimentation variée et équilibrée aide à la guérison des plaies, facilite la reprise des activités et aide à atteindre, et à maintenir, un poids santé.

Il est normal que l'appétit diminue après une opération. Voici quelques conseils.

- Prenez des repas sains et bien équilibrés (selon les recommandations du Guide alimentaire canadien).
- Prenez 3 repas par jour et des collations entre les repas.
- Pour favoriser la guérison de votre plaie, adoptez une alimentation riche en protéines : viandes maigres, volaille, poissons, fruits de mer, tofu, légumineuses, œufs, produits laitiers, noix et graines.
- Limitez votre consommation de café, de thé et de boissons gazeuses.
- Pour prévenir la constipation, augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres : fruits, légumes, pain et pâtes de grains entiers.



## Puis-je boire de l'alcool ?

Lorsque vous ne prenez plus de médicaments forts contre la douleur à base de morphine ou de codéine (exemple : Dilaudid, Supeudol, Empracet), il vous sera permis de prendre de l'alcool de façon modérée.

## Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités ?

Dès votre retour à la maison, vous pourrez reprendre graduellement la plupart de vos activités, mais pendant 2 mois, vous devrez en éviter quelques-unes.



## Activités que vous pouvez reprendre dès maintenant :

- faire une promenade à l'extérieur
- monter et descendre les escaliers
- entretien léger de la maison (vaisselle, époussetage, vadrouille, etc.)
- activités sexuelles



## Activités que vous devez éviter pendant environ 6 à 8 semaines :

- faire des mouvements brusques (fermer vigoureusement la portière de la voiture, secouer un tapis ou des vêtements, jouer au golf, etc.)
- soulever des poids lourds (sacs d'épicerie, enfants, gros contenants de savons à lessive ou d'eau de Javel, etc.)
- tirer des objets lourds (aspirateur, sac de golf, enfant dans un traîneau, etc.)
- pousser des objets lourds (tondeuse à gazon, poussette, meubles, etc.)

## Dois-je faire des exercices particuliers?

Jusqu'à la reprise de vos activités normales, continuez vos exercices respiratoires et les exercices de l'épaule du côté opéré, selon les recommandations de votre physiothérapeute.

## Puis-je conduire ma voiture?

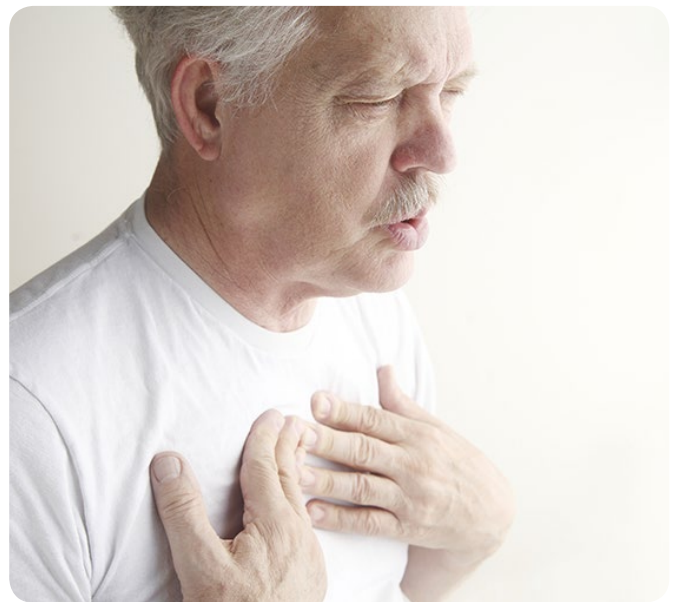
Vous ne pourrez pas conduire votre voiture tant que vous prendrez des médicaments forts contre la douleur à base de morphine ou de codéine (exemple : Dilaudid, Supeudol, Empracet), et tant que votre mobilité ne sera pas redevenue normale. Parlez-en à votre médecin.

## Quels symptômes dois-je surveiller?

Communiquez rapidement avec votre équipe de soins si une de ces situations se présente :

- difficulté à respirer
- douleur à la poitrine plus importante que d'habitude
- fièvre (plus de 38,5 °C ou 101 °F)
- signes d'infection de la plaie (douleur, rougeur, chaleur, enflure, écoulement)
- douleur inhabituelle à une jambe

Si vous êtes incapable de joindre un membre de votre équipe de soins, appelez Info-Santé au 8-1-1 ou présentez-vous à une clinique sans rendez-vous, à un CLSC ou à l'urgence de l'hôpital.



## À qui demander de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec votre chirurgien, votre infirmière pivot, votre infirmière de recherche ou le secrétariat de chirurgie thoracique.



### RESSOURCES UTILES

Société canadienne du cancer  
Ligne Cancer j'écoute :  
> **1 888 939-3333**  
> **cancer.ca**

Fondation québécoise du cancer  
Ligne Info-cancer :  
> **1 800 363-0063**  
> **fqc.qc.ca**

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)



## BLOC-NOTES



### 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)