

Retour à la maison après une opération du tunnel carpien



Vous avez été traité à un poignet pour un syndrome du tunnel carpien. Voici des conseils utiles pour votre retour à la maison.

Pourquoi me remet-on cette fiche?

Vous trouverez dans cette fiche des conseils pour aider la guérison et réduire les risques de complications. Les suivre aide aussi à avoir une belle cicatrice.

À quoi m'attendre après l'opération?

Il y a souvent un inconfort ou de la douleur à la main pendant les premières 48 heures.



Au besoin, prenez de l'acétaminophène ou un médicament antidouleur prescrit par votre médecin.

Il est aussi normal d'avoir la main un peu raide pendant environ un mois. La cicatrice peut rester rouge, dure et plus sensible jusqu'à 3 mois après l'opération.

Quand reprendre les médicaments arrêtés avant l'opération?

Vous pouvez le faire le soir même de l'opération.

Toutefois, pour les anticoagulants (médicaments qui rendent le sang plus fluide, comme le Coumadin), vous devez attendre au lendemain à moins d'un avis contraire de votre médecin.

Qu'est-ce que je peux faire pour aider la guérison?

- > Durant les premiers jours, bougez les doigts souvent. Par exemple, écartez les doigts et refermez la main. Cela favorise la circulation du sang et aide la plaie à guérir.
- > Ne portez pas d'attelle pour soutenir votre main.

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

Pendant les 5 premiers jours

- > Gardez la main opérée surélevée le plus souvent possible (au-dessus du niveau du cœur).

Pendant les 4 premières semaines

- > Évitez de soulever des objets de plus de 4 livres (1,8 kg) avec la main opérée.



Quand mon pansement sera-t-il retiré?

Suivez les directives que vous avez reçues. Vous devez le garder jusqu'à votre rendez-vous de suivi OU le retirer vous-même après 1 semaine.

Gardez votre pansement propre et sec, comme sur la photo. Cela prévient l'infection de la plaie.



Pour prendre une douche, recouvrez-le d'une pellicule plastique collée avec du ruban adhésif pour la peau (diachylon).

Quels signes surveiller ?

Si vous avez l'un des signes suivants, appelez la Clinique de plastie (voir coordonnées ci-contre) :

- du sang coule de la plaie plus de 24 heures après l'opération; c'est normal au début, mais pas après 24 heures
- une douleur non soulagée par les médicaments
- une fièvre de 38 °C (100,4 °F) ou plus



- des signes d'infection à une plaie : rougeur, gonflement, chaleur, liquide jaunâtre qui s'écoule

Si la Clinique de plastie est fermée, rendez-vous à l'urgence d'un hôpital.

Quel sera mon suivi?

Vous aurez un rendez-vous avec votre chirurgien. Il vérifiera l'état de la plaie.

Les points de suture sont retirés soit durant le rendez-vous de suivi, soit plus tard au CLSC de votre quartier.

À qui poser mes questions?

Si vous avez des questions, appelez la Clinique de plastie du lundi au vendredi de 8 h à 16 h :

> 514 890-8401



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



Questions

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