

Prendre soin de soi après une opération au côlon

Colectomie



Vous venez d'être opéré au gros intestin (côlon) pour traiter un problème de santé. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

Je suis très fatigué. Est-ce normal?

Oui. Il est normal de se sentir fatigué après l'opération. Votre énergie reviendra peu à peu au cours des semaines qui viennent.



Voici quelques conseils :

- > Restez actif. Cela diminue la fatigue et prévient les complications. Faites des activités légères comme :
 - marcher dehors
 - monter et descendre des escaliers
 - faire la vaisselle
 - épousseter
- > Au besoin, faites de **courtes** siestes (ex. : 20 minutes) durant la journée.
- > Reposez-vous après une activité fatigante.

Y a-t-il des mouvements à éviter?

Pendant **2 mois** après l'opération :

- > **Ne faites pas de mouvements brusques.** Par exemple, évitez de secouer un tapis ou des vêtements.
- > **Évitez de soulever, de tirer ou de pousser des objets de plus de 5 kg (10 lb),** c'est-à-dire l'équivalent d'un gallon de peinture.

Y a-t-il des précautions à prendre?

MÉDICAMENTS

Vous aurez à prendre des antidouleurs. Ils peuvent causer :

- constipation
- envie de vomir (nausée)
- vomissements
- somnolence

Si vous avez des effets secondaires, parlez-en à votre équipe de soins. Elle pourra vous donner de quoi vous soulager.

Vous aurez peut-être aussi à prendre des antibiotiques pour prévenir les infections.

PLAIES ET PANSEMENT

Vos plaies peuvent être fermées de différentes façons :

- > **Steri-Strips (petites bandes blanches).** Elles vont se décoller toutes seules. Si elles ne sont pas parties après 10 jours, vous pouvez les enlever vous-même.
- > **Colle médicale.** Elle va partir toute seule. Ne la grattez pas.



> **Agrafes ou points de suture.** Ils seront retirés par votre chirurgien à votre rendez-vous de suivi ou par l'infirmière du CLSC.

Si vos plaies sont sèches, laissez-les à l'air sans pansement. Si elles coulent, vous aurez un pansement. Une infirmière du CLSC viendra chez vous pour le changer.

HYGIÈNE

Vous pourrez prendre une douche quand vous n'aurez plus de pansement.

Pour laver vos plaies, faites couler de l'eau dessus sans utiliser de savon. Pour les sécher, épongez avec une serviette sans frotter.

N'appliquez pas de crème sur vos plaies.

BAIN ET PISCINE

Vous ne pourrez pas prendre de bain ou aller à la piscine tant que vos plaies ne seront pas guéries (cicatrisées). Cela veut dire en général 4 semaines après l'opération.



ALCOOL

Ne buvez pas d'alcool tant que vous prenez des opioïdes contre la douleur ou des antibiotiques. En cas de doute, parlez-en à votre pharmacien.



Est-ce que je dois changer mon alimentation?

- > **Si votre côlon a été enlevé au complet.** Vous pourriez devoir suivre un régime particulier. Il vous sera donné par une nutritionniste. Ce type de régime permet de :
 - diminuer le nombre de fois où vous allez à la selle
 - ralentir le passage des aliments dans l'intestin
 - réduire le ballonnement, les crampes et les douleurs
- > **Si votre côlon a été enlevé en partie.** Vous pouvez manger comme avant, sauf avis contraire de votre équipe de soins.
- > **Dans tous les cas,** vous pourriez avoir moins d'appétit. Il faut quand même nourrir votre corps pour l'aider à récupérer. Voici quelques conseils :
 - Mangez de plus petites quantités, mais plus souvent. Cela permet de manger assez sans se sentir trop plein.
 - Optez pour des aliments sains et variés. Vous fournirez ainsi à votre corps tous les nutriments dont il a besoin.
 - Mangez des aliments riches en protéines. Ils aideront vos plaies à guérir plus vite. Voir la fiche [Alimentation riche en protéines](#).
 - Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour. Cela évite d'être déshydraté.



ATTENTION

Si vous avez des problèmes de cœur ou de reins, parlez à votre médecin avant de boire plus de liquides.

