

Favoriser la guérison par mes habitudes de vie

Après une réimplantation



De retour à la maison, vous devrez changer plusieurs de vos habitudes. C'est très important pour le succès de l'opération. Cette fiche présente ce que vous devez faire et pourquoi.

Pourquoi dois-je adapter certaines habitudes ?

Les conseils de cette fiche ont surtout pour but **d'aider la circulation du sang** dans votre membre atteint. C'est grâce à l'oxygène et aux nutriments transportés par le sang que les tissus peuvent guérir et que les muscles reprennent de la force.

Adapter vos habitudes vous permet donc :

- d'avoir le plus de chances que l'opération soit un succès
- de retrouver le plus possible les fonctions de votre membre

Quelles habitudes dois-je changer ?

TABAC

Vous ne devez pas fumer. Votre équipe de soins peut vous diriger vers de l'aide pour arrêter. La nicotine du tabac diminue la circulation du sang et nuit à la guérison. Cela peut causer l'échec de l'opération : des tissus du membre réimplanté peuvent « mourir » (nécrose). Vous pourriez alors perdre votre membre, en partie ou au complet.



Attention. Évitez le plus possible de vous exposer à la fumée secondaire et de consommer des produits qui contiennent de la nicotine (ex. : timbres pour cesser de fumer, cigarette électronique avec nicotine).



LE SAVIEZ-VOUS ?

Fumer une seule cigarette réduit la vitesse de circulation du sang dans les doigts de 42 %!

ALIMENTATION

- Ayez une alimentation saine et équilibrée. Cela apporte au corps nutriments et énergie.
- **Ne prenez pas de café, de thé, de chocolat, de boisson énergisante, de cola ou tout autre produit avec de la caféine.** La caféine rend plus difficile la circulation du sang dans les petits vaisseaux. Elle les rétrécit. C'est le contraire de ce que l'on veut.



- **Ne prenez pas de menthe** (en tisane ou sous une autre forme) ou de réglisse noire. Ils contiennent des substances qui ont le même effet que la caféine.

ALCOOL

Il est déconseillé de boire de l'alcool.

L'alcool n'affecte pas la guérison de la blessure en tant que telle. Par contre, il ne faut pas en boire tant que vous prenez des médicaments contre la douleur.

De plus, l'alcool cause une baisse de vigilance. Or, il est important d'éviter toute chute ou accident qui pourrait déchirer les tissus en train de se réparer.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- **Les 2 premières semaines**, reposez-vous. Évitez les courses, le magasinage et le sport. Au début, votre corps a besoin de repos. Il faut de l'énergie pour que la plaie guérisse et pour vous rétablir du choc de l'accident.
- **Par la suite**, il est d'habitude conseillé de :
 - balancer les bras lorsque vous marchez pour éviter les raideurs à l'épaule
 - ne pas utiliser la main pendant environ 6 semaines, sauf les mouvements permis par votre ergothérapeute
 - ne pas forcer avec la main pendant environ 8 semaines (2 mois)
 - ne pas faire de sport où il y a un risque de chute ou d'impact pendant environ 3 mois; la marche est indiquée

Il est important de rester le plus actif possible pour bien vous rétablir. Faites attention à votre membre et portez votre orthèse.

Votre ergothérapeute vous donnera des conseils d'activités et d'exercices en fonction de votre état. Suivez ses conseils.



Si vous craignez de reprendre vos activités ou de faire les exercices conseillés, parlez-en à un membre de votre équipe de soins.

Pendant combien de temps faut-il suivre ces conseils ?

Cela varie d'une personne à l'autre. D'habitude, on demande de les suivre le temps que la circulation du sang dans le membre soit stable, c'est-à-dire au moins de 4 à 6 semaines. Le tabagisme est toutefois déconseillé à vie.

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

Votre ergothérapeute ou votre médecin pourra répondre à vos questions.

À n'importe quel moment de votre réadaptation, vous pouvez avoir le soutien d'un patient partenaire. C'est un ancien patient, qui a retrouvé une vie active après une réimplantation. Vous n'avez qu'à demander à le rencontrer.



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé du CHUM. Demandez à votre équipe de soins quelles fiches peuvent vous aider.



Vous pouvez aussi les lire sur Internet.

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace en aucun cas les conseils de votre professionnel de la santé.

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