

Prendre soin de soi les jours suivant une opération



Vous avez un grand rôle à jouer pour faciliter votre guérison, une fois l'opération terminée. Cette fiche vous aidera à continuer le travail commencé à l'hôpital avec l'équipe de soins.

Que faire pour aider ma guérison ?

1 Me lever, marcher, bouger

Il est important de recommencer à bouger sans tarder. Le soir ou le lendemain de votre opération, le personnel soignant vous aidera à vous lever. Le lendemain, vous devez vous asseoir dans le fauteuil (aux repas, par exemple) et marcher, au moins 3 fois dans la journée.



ATTENTION

Un membre du personnel doit être auprès de vous la première fois que vous vous lèverez de votre lit. Vous pourriez avoir des étourdissements. Il est important de prendre un analgésique de 20 à 30 minutes avant de vous lever pour éviter d'avoir mal.

Voyez la fiche santé [Me lever et bouger après mon opération](#) pour plus de conseils sur la meilleure façon de vous lever et de vous remettre au lit.

Il vaut mieux se lever et marcher moins longtemps, mais plus souvent. Par exemple, se lever et marcher pendant 10 minutes, 3 fois par jour est mieux qu'une seule fois pendant 30 minutes. Allez-y selon votre capacité.

2 Faire mes exercices de respiration profonde et de toux

Il est important de commencer à faire ces exercices le plus tôt possible après l'opération. L'infirmière vous conseillera sur la meilleure façon de les faire.

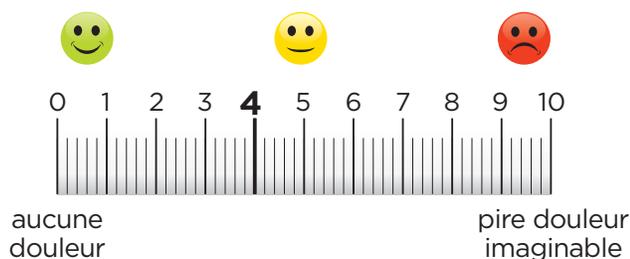
Voyez la fiche santé [Les exercices respiratoires après une opération](#).

3 M'alimenter en suivant les recommandations de mon infirmière

- > Le retour à votre alimentation habituelle se fera petit à petit, selon votre état. Le médecin ou l'infirmière vous dira à quel moment vous pourrez recommencer à boire et à manger.
- > Votre corps a besoin de plus de nourriture après une opération. Mangez quelques bouchées, même si vous n'avez pas faim. Si vous le voulez, vous pouvez faire apporter de la nourriture de la maison, avec la permission de votre infirmière.
- > Sauf avis contraire de votre équipe de soins, mangez des aliments riches en fibres afin de prévenir la constipation : des fruits, des légumes crus, du pain et des céréales de grains entiers.
- > Buvez beaucoup d'eau, sauf en cas d'avis contraire de votre médecin.

4 Surveiller et soulager ma douleur

- > N'endurez pas votre douleur inutilement, car elle pourrait devenir plus difficile à soulager.
- > Sur une échelle de 0 à 10, si votre douleur égale ou dépasse 4, avisez rapidement l'infirmière.



- > Si votre médecin vous a prescrit un médicament contre la douleur, n'hésitez pas à le prendre lorsque vous avez mal.
- > Soulager la douleur vous permet de bouger, de vous reposer, de bien récupérer et d'éviter des problèmes après l'opération. Soulager votre douleur n'est pas un signe de faiblesse. C'est important pour guérir!

5 Me reposer davantage

Il est normal de vous sentir fatigué après une opération. Allongez-vous pour vous reposer ou faites une sieste pendant la journée. Prenez une période de repos après une activité. Peu à peu, vos forces reviendront, mais n'oubliez pas d'être actif.

Quels bienfaits vais-je retirer de ces recommandations?

Elles vous aideront à :

- retrouver vos forces et votre autonomie plus rapidement!
- prévenir la constipation qui peut être causée par les médicaments contre la douleur et par le fait d'être moins actif
- éviter les problèmes causés par une baisse d'activité, comme la formation de caillots de sang
- prévenir les infections et les problèmes aux poumons
- éviter la perte de masse des muscles

Quels symptômes surveiller ?

Avisez immédiatement votre médecin, votre infirmière de suivi systématique ou votre infirmière pivot en oncologie, si vous avez l'un des symptômes suivants :

- fièvre (38,5 °C - 101 °F et plus)
- gonflement, rougeur ou écoulement dans la région de la plaie
- douleur plus intense



À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Pour toute question liée à votre santé, vous pouvez appeler une infirmière à la ligne Santé Patient CHUM.

> **514 890-8086**

Ce service est offert 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Lors de l'appel, assurez-vous d'avoir votre carte d'assurance maladie en main.



RESSOURCES UTILES

Le Guide alimentaire canadien
> guide-alimentaire.canada.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

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