

Prendre soin de soi après une chirurgie cardiaque



Vous allez bientôt rentrer à la maison après une opération au cœur. Voici quelques conseils pour vous aider à prendre soin de vous au cours des prochaines semaines.



Après l'opération, vos capacités seront limitées. Il sera plus difficile de faire vos activités de tous les jours. Si vous habitez seul, ayez au moins une visite par semaine au cours des 2 premières semaines.

Combien de temps faudra-t-il pour me rétablir ?

D'habitude, il faut de 2 à 3 mois. Votre participation est importante.

Que dois-je faire pour bien me rétablir ?

Après une opération au cœur, vous devez :

- faire attention à votre plaie
- soulager votre douleur
- faire des activités physiques, sauf certaines qui sont à éviter
- avoir une saine alimentation
- prendre les médicaments qui vous ont été prescrits

Les consignes à suivre pour votre bon rétablissement sont présentées dans l'Annexe, page 4 et suivantes.



Quand vais-je pouvoir reprendre mon travail ?

En général, c'est possible de le reprendre entre 2 et 3 mois après l'opération.

Puis-je profiter d'un programme de réadaptation cardiaque près de chez moi ?

Si cela vous intéresse, parlez-en avec votre cardiologue, à votre chirurgien ou à votre infirmière. Ils vous diront si c'est possible et à quel moment vous pourrez le commencer.

Est-il normal de me sentir triste ou anxieux ?

Oui, il est tout à fait normal de vous sentir ébranlé, triste ou anxieux. Vous êtes face à une nouvelle image de votre corps, par exemple en raison de nouvelles limites physiques et des cicatrices de l'opération.

Ces sentiments devraient s'en aller au fur et à mesure que vous reprenez des forces. S'ils persistent, que vous faites de l'insomnie ou avez des cauchemars, parlez à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé.

Parlez de vos sentiments à votre partenaire, à vos proches ou à un psychologue. Cela peut être aussi important que tous les autres traitements prescrits au moment de votre congé.



Quel sera le suivi ?

Votre équipe de soins vous dira quels sont les suivis à venir. Voici les principaux.

Chirurgien : 1 mois après l'opération. On communiquera avec vous pour vous informer de la date.

Médecin de famille : 1 mois après votre opération. Ce rendez-vous est important, il permet de bien suivre votre état de santé et d'ajuster vos médicaments, au besoin. Vous devez prendre vous-même ce rendez-vous.

Cardiologue : au cours des 3 mois après l'opération. Si votre cardiologue n'est pas au CHUM, vous devez le contacter pour prendre rendez-vous.

À chaque rendez-vous, ayez avec vous une liste à jour de vos médicaments.



Quels sont les signes à surveiller?

Appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM au **514 890-8086** si vous avez l'un ou l'autre des symptômes suivants dans les 30 jours qui suivent votre opération :

- une douleur qui augmente au fil des jours malgré la prise de médicaments antidouleur
- des signes d'infection de la plaie : apparition de rougeur, liquide verdâtre ou jaunâtre qui s'écoule, odeur forte, fièvre plus élevée que 38 °C (100,4 °F)
- un saignement important à une plaie (un saignement léger qui n'arrête pas ou un gros saignement)
- une enflure des jambes qui augmente
- un essoufflement qui augmente sans raison évidente
- des palpitations

Après une activité physique. Si vous avez des nausées, des maux de tête, des étourdissements, des douleurs à la poitrine ou des palpitations, reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes se calment. Si les symptômes ne se calment pas, appelez la ligne Santé Patient CHUM.



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.

Appelez le service d'urgence 9-1-1 si :

- Vous avez un **essoufflement brutal, sans raison.**
- Vous avez une **douleur à la poitrine (douleur d'angine) comme avant l'opération.**



À qui poser mes questions?

Posez-les à votre équipe de soins au moment des suivis.

Pour toute inquiétude liée à votre santé, vous pouvez aussi joindre la ligne Santé Patient CHUM, au **514 890-8086**.



RESSOURCES UTILES

Vidéos pour prendre soin de soi après une opération au cœur.

[Youtube.com](https://www.youtube.com)

Dans la barre de recherche de Youtube, tapez chumontreal → Cliquez sur chumontreal → playlists → Rétablissement après une chirurgie cardiaque



Pour trouver un médecin de famille : Guichet d'accès à un médecin de famille du gouvernement du Québec. [quebec.ca](https://www.quebec.ca)

Biblio-Santé :

Voyez leur cahier thématique sur les maladies du cœur.

[bibliosante.ca](https://www.bibliosante.ca)

Sous l'onglet Cahiers, cliquer sur Maladies du cœur

Fondation des maladies du cœur et de l'AVC : Pour plus d'information sur l'alimentation saine et des recettes.

[coeuretavc.ca](https://www.coeuretavc.ca)

Aller dans l'onglet Vivez sainement

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](https://www.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 www.chumontreal.qc.ca

Suivez les conseils ci-dessous pendant les 2 à 3 mois qui suivent l'opération, à moins qu'une autre durée soit indiquée.

Plaies

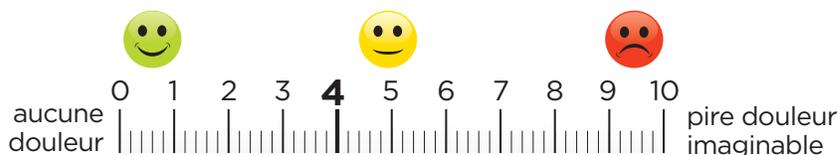
- Lavez-vous sous la douche avec un savon sans parfum. **Pas de bain**, de piscine ou de sauna tant que la peau n'est pas complètement cicatrisée.
- Pour vous sécher, épongez votre plaie délicatement à l'aide d'une serviette propre. **Ne frottez pas**.
- Ne mettez pas de crème, d'huile, de parfum ou d'autres produits sur vos cicatrices.
- Si vous avez des pansements de rapprochement : ils se décolleront d'eux-mêmes après quelques jours. Sinon, retirez-les délicatement sous la douche après 7 jours.
- Brossez-vous les dents au moins 2 fois par jour afin de prévenir les infections.
- Pour les femmes : pendant au moins 1 mois, portez jour et nuit un soutien-gorge sans anneau jusqu'à ce que la peau soit bien fermée. Cela facilite la cicatrisation. Si le soutien-gorge crée un inconfort, glissez une compresse dessous.
- Il est normal d'avoir : un peu d'enflure au-dessus de la cicatrice (cela disparaîtra avec le temps) et des engourdissements à la poitrine (jusqu'à 1 an après l'opération).



Douleur

- Il est normal de ressentir de la douleur.
- Sur une échelle de 0 à 10, votre douleur devrait se situer entre 0 et 4.
- Si elle dépasse 4, prenez les médicaments antidouleur qui vous ont été prescrits (ex. : Dilaudid, morphine ou Tylenol).
- Bien soulager la douleur accélère la guérison.

Échelle de la douleur



Activités physiques

- Restez actif dès votre retour à la maison.
- Allez-y de façon graduelle : de jour en jour, essayez d'abord d'augmenter la durée de l'activité physique. Puis, augmentez son intensité.
- Sur l'échelle à droite, votre perception de l'effort ne doit pas dépasser le niveau 2.
- Marchez tous les jours, selon votre rythme et vos capacités.
- Faites chaque jour les exercices de la fiche santé [Rester actif à l'hôpital - Mieux récupérer grâce aux exercices.](#)
- Prévoyez des périodes de récupération.

À NE PAS faire pendant au moins 2 mois :

- Soulever, pousser ou tirer des objets de plus de 2,5 kilos par main (5 livres). Ça correspond à un peu plus d'une bouteille de 2 litres de soda.
- Étirer vos bras au maximum.
- Les activités qui causent des vibrations (exemples : tondeuse, souffleuse, moto)
- Pratiquer le golf, un sport de combat, la nage, le ski, le patin, le vélo à l'extérieur, le pelletage ou bûcher du bois.

Niveau de l'effort	Perception de l'intensité
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Très très difficile
10	Maximum

Exercices respiratoires (spirométrie)

- Continuez à faire les exercices respiratoires pendant au moins 2 semaines après votre retour à la maison.
- Lire la fiche santé [Les exercices respiratoires après une opération.](#)



Activités sexuelles

- Vous pouvez les reprendre dès que vous vous sentez prêt.
- Lorsque vous les reprendrez, faites attention à votre thorax.
- Évitez de porter le poids de votre corps sur vos bras pendant 4 à 6 semaines. Les positions où vous êtes sur le dos sont plus sécuritaires.
- Ne soulevez pas votre partenaire pendant les 3 premiers mois après l'opération.



Alimentation

- Consommez des aliments riches en protéines (ex. : viande, lait, boissons végétales, poisson, œufs, légumineuses, tofu) à chaque repas et en collation.
- Si vous avez des difficultés à bien vous alimenter, consultez la fiche santé [*Alimentation riche en protéines et en énergie*](#).
- À plus long terme, une alimentation de type méditerranéen ou pour réduire la pression artérielle (DASH) est recommandée.



Alcool

- Évitez l'alcool pendant 4 à 6 semaines après l'opération.
- Ensuite, nous recommandons un maximum de 2 consommations d'alcool par jour pour un homme et 1 consommation par jour pour une femme.



Voyages

- En général, les voyages sont déconseillés au cours des 3 mois qui suivent l'opération.
- Si vous souhaitez partir en voyage, parlez-en d'abord avec votre équipe de soins. Informez-vous des conditions qui s'appliquent auprès de votre assureur et du transporteur.
- Lors d'un voyage, gardez vos médicaments dans votre bagage à main. Laissez-les dans leur contenant d'origine. Ceci vous évitera d'être sans médicament en cas de retard ou d'autres problèmes.



Conduite d'une voiture

- La Société d'assurance automobile du Québec et la Société Cardiovasculaire du Canada recommandent de respecter les délais suivants avant de conduire :
 - 4 semaines après votre sortie de l'hôpital pour votre opération au cœur
 - le délai peut être plus long pour la conduite d'un véhicule professionnel : renseignez-vous!
- Informez-vous auprès de votre assureur automobile si un délai supplémentaire est requis.
- **Quand vous êtes passager**, il est plus sécuritaire de vous asseoir à l'arrière pendant au moins 4 semaines. En cas d'accident, le coussin gonflable du passager avant peut s'ouvrir et presser votre thorax.



BLOC-NOTES



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



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