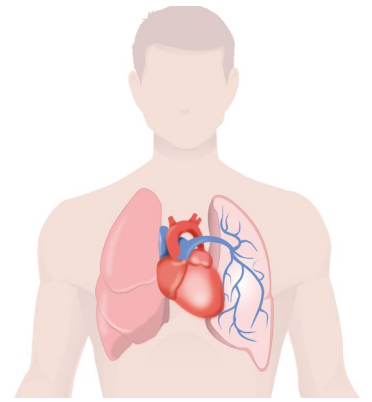


Prendre soin de soi après une opération aux poumons



Vous vous apprêtez à retourner à la maison après une opération aux poumons. Cette fiche vous donne des renseignements pour vous aider à prendre soin de vous au cours des prochains mois.

Est-il normal de ressentir de la douleur ?

Il est normal que la douleur dure plusieurs semaines après votre opération, mais elle devrait diminuer peu à peu. **Ne restez pas avec votre douleur sans agir.** Prenez les médicaments qui vous ont été prescrits pour la contrôler. Si la douleur est bien soulagée, vous récupérerez plus rapidement. Prenez aussi les médicaments qui vous ont été prescrits pour prévenir la constipation. En effet, vos médicaments contre la douleur peuvent causer de la constipation.

Il est important de bouger, malgré la douleur, pour reprendre des forces.

Est-il normal de ressentir de la fatigue ?

Il est normal de se sentir plus fatigué et d'être plus facilement essoufflé après une opération. Au cours des prochaines semaines, vous retrouverez peu à peu de l'énergie et de la force. Pour favoriser votre rétablissement :

- faites de courtes siestes durant la journée, selon vos besoins
- ou
- accordez-vous une période de repos après une activité le moins fatigante

À quel moment le pansement du drain thoracique sera-t-il retiré ?

Ce pansement doit être retiré environ 72 heures après avoir quitté l'hôpital, selon les recommandations de l'équipe qui vous soigne ou de votre médecin.

Si vous avez un point de suture à l'endroit du drain thoracique, il doit être retiré environ 10 jours après l'opération. Il est important de suivre les recommandations de l'équipe médicale à ce sujet.

Parfois, il faut retourner à la maison avec le drain. Votre médecin vous dira quand on pourra l'enlever.

Voir les fiches santé [La valve de Heimlich pour un retour sécuritaire chez soi avec un drain au thorax](#) et [Prendre soin de soi après la pose d'un drain au thorax](#).



À quel moment mes points de suture ou mes agrafes seront-ils retirés ?

Les points de suture sont faits avec un fil spécial qui disparaîtra tout seul. Si ce sont des agrafes (broches) qui retiennent votre plaie, elles doivent être retirées environ 10 jours après l'opération. Il est important de suivre les recommandations de l'équipe médicale à ce sujet. Si vous avez des diachylons (des pansements) de rapprochement sur votre plaie, ne les retirez pas. Ils tomberont d'eux-mêmes.

Est-ce que je peux prendre une douche ou un bain ?

Vous pourrez prendre une douche dès que votre pansement de drain aura été retiré. Voici quelques recommandations :

- évitez de diriger le jet de la douche directement sur votre plaie
- utilisez un savon doux
- asséchez les diachylons de rapprochement (si vous en avez)

Évitez le plus possible de prendre un bain.

Est-ce que je devrais manger d'une façon particulière ?

Vous pouvez reprendre vos habitudes alimentaires normales dès votre retour à la maison. Rappelez-vous qu'une alimentation variée et équilibrée aide à la guérison des plaies, facilite la reprise des activités et aide à atteindre, et à maintenir, un poids santé.

Il est normal que l'appétit diminue après une opération. Voici quelques conseils.

- Prenez des repas sains et bien équilibrés (selon les recommandations du Guide alimentaire canadien).
- Prenez 3 repas par jour et des collations entre les repas.
- Pour favoriser la guérison de votre plaie, adoptez une alimentation riche en protéines : viandes maigres, volaille, poissons, fruits de mer, tofu, légumineuses, œufs, produits laitiers, noix et graines.
- Limitez votre consommation de café, de thé et de boissons gazeuses.
- Pour prévenir la constipation, augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres : fruits, légumes, pain et pâtes de grains entiers.



Puis-je boire de l'alcool ?

Lorsque vous ne prenez plus de médicaments forts contre la douleur à base de morphine ou de codéine (exemple : Dilaudid, Supeudol, Empracet), il vous sera permis de prendre de l'alcool de façon modérée.

Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités ?

Dès votre retour à la maison, vous pourrez reprendre graduellement la plupart de vos activités, mais pendant 2 mois, vous devrez en éviter quelques-unes.



Activités que vous pouvez reprendre dès maintenant, selon comment vous vous sentez :

- faire une promenade à l'extérieur
- monter et descendre les escaliers
- entretien léger de la maison (vaisselle, époussetage, vadrouille, etc.)
- activités sexuelles



Activités que vous devez éviter pendant environ 6 à 8 semaines :

- faire des mouvements brusques (fermer vigoureusement la portière de la voiture, secouer un tapis ou des vêtements, jouer au golf, etc.)
- soulever des poids lourds (sacs d'épicerie, enfants, gros contenants de savons à lessive ou d'eau de Javel, etc.)
- tirer des objets lourds (aspirateur, sac de golf, enfant dans un traîneau, etc.)
- pousser des objets lourds (tondeuse à gazon, poussette, meubles, etc.)

Dois-je faire des exercices particuliers?

Jusqu'à la reprise de vos activités normales, continuez vos exercices respiratoires et les exercices de l'épaule du côté opéré, selon les recommandations de votre équipe de soins.

Puis-je conduire ma voiture ?

Vous ne pourrez pas conduire votre voiture tant que vous prendrez des médicaments forts contre la douleur à base de morphine ou de codéine (exemple : Dilaudid, Supeudol, Empracet), et tant que votre mobilité ne sera pas redevenue normale. Parlez-en à votre médecin.

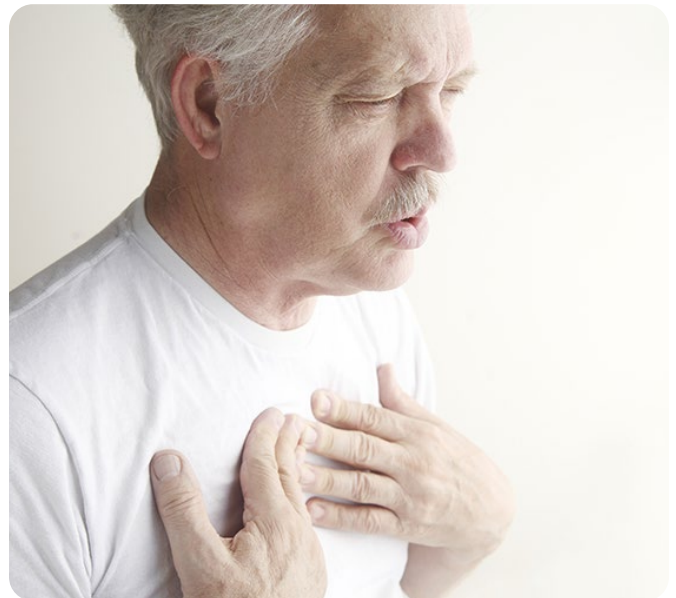
Quels symptômes dois-je surveiller?

Appelez de façon urgente une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM, au **514 890-8086**, si vous avez :

- Une difficulté soudaine à respirer
- Une douleur vive à l'endroit où le drain reste fixé ou était fixé et elle ne part pas avec la prise de médicaments contre la douleur
- Une température prise dans votre bouche est plus élevée que 38 °C (100,4 °F)
- Des signes d'infection de la plaie (douleur, rougeur, chaleur, enflure, écoulement)
- Une douleur inhabituelle à une jambe

Si vous avez un drain thoracique à la maison et celui-ci sort de la peau ou se débranche du boîtier, rendez-vous à l'urgence le plus rapidement possible.

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.



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

Pour toute question liée à un souci de santé, appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM.

> 514 890-8086



RESSOURCES UTILES

Société canadienne du cancer
Ligne Cancer j'écoute :

> 1 888 939-3333

> cancer.ca

Fondation québécoise du cancer
Ligne Info-cancer :

> 1 800 363-0063

> fqc.qc.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



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

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