

# Prendre soin de soi après une résection du rectum



On vous a enlevé une partie ou la totalité du rectum (résection). Cette fiche explique quoi faire pour bien récupérer après l'opération.

## Combien de temps faut-il pour récupérer ?

Vous venez d'avoir une résection du rectum. Voir la fiche santé [Résection du rectum - Bien se préparer à l'opération](#). En général, il faut 4 à 6 semaines pour vous rétablir de façon complète.

## Est-ce normal que mes selles soient différentes ?

Oui. Après l'opération, vous aurez :

- > Des selles plus molles et plus fréquentes (3 à 4 fois par jour)
- > Des évacuations en plusieurs fois (des selles fragmentées)
- > Des besoins plus pressants
- > De petites pertes

**Ces problèmes vont peu à peu diminuer.** S'ils continuent après 6 semaines, parlez-en à votre équipe de soins.

## Est-ce normal de se sentir fatigué ?

Oui, c'est normal après une opération. Votre énergie reviendra peu à peu.

Voici quelques conseils :

- > Faites de **courtes** siestes durant la journée, selon vos besoins
- > Accordez-vous une période de repos après une activité fatigante

## Je ressens de la douleur. Est-ce normal ?

Oui. La douleur peut durer plusieurs semaines après votre opération, mais elle devrait diminuer peu à peu. **Ne restez pas sans agir.** Prenez les médicaments antidouleur (analgésiques) que votre médecin vous a prescrits.

Ces médicaments peuvent vous constiper. Parlez-en à votre équipe de soins. Après quelques jours, un antidouleur en vente libre, comme l'acétaminophène (Tylenol), pourrait suffire.

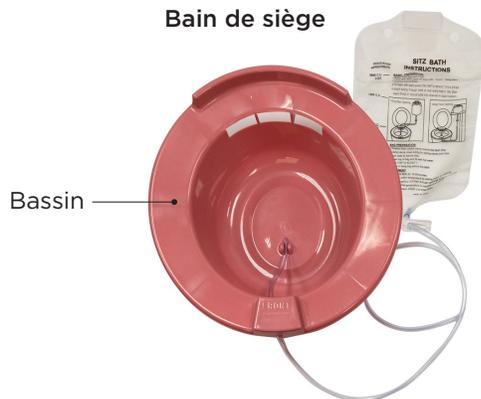
**Malgré la douleur, il est important de bouger. Cela permet de soulager la douleur, de reprendre des forces et d'éviter des problèmes.**

## Quels soins dois-je faire si on m'a enlevé tout le rectum ?

Pour éviter les irritations, faites après chaque selle **les soins suivants** :

- Mouillez une débarbouillette douce (pas une serviette jetable) et épongez délicatement votre anus. Ne frottez pas.
- Mettez une crème (ex. : Critic-Aid) pour protéger la peau autour de l'anus tant que vous faites 5 selles par jour.

Il est aussi recommandé de prendre un bain de siège deux à trois fois par jour.



Vous devez :

- 1 Remplir d'eau tiède le bassin du bain de siège.
- 2 Remplir d'eau tiède le sac fourni avec le bain de siège et le placer en hauteur.
- 3 Installer le bassin sur la cuvette de la toilette et vous y asseoir.
- 4 Ouvrir la pince du tube qui sort du sac. L'eau s'écoule dans le bassin et fait un courant d'eau. Cela dure environ 15 minutes.

La douche téléphone, à condition de garder un faible débit d'eau, peut remplacer le bain de siège.

Vous ne devez **rien introduire** dans votre anus (suppositoires, thermomètre, lavements, etc.) sans l'accord de votre chirurgien.

## Y a-t-il d'autres précautions à prendre ?

### PLAIES ET PANSEMENTS

- > Si votre plaie au bas du ventre est fermée et ne coule pas du tout, laissez-la à l'air libre sans pansement.
- > S'il y a encore des écoulements ou si une de vos plaies est ouverte et exige des pansements, une demande sera faite pour qu'une infirmière du CLSC assure vos soins lors de votre retour à la maison.

Vos plaies peuvent être fermées de différentes façons :

- > **Bandelettes.** Elles se décolleront peu à peu toutes seules. Enlevez celles qui restent après 10 jours.
- > **Colle.** Elle va partir peu à peu. Ne la grattez pas.
- > **Agrafes (broches) et points de suture non fondants.** Ils seront retirés par l'infirmière du CLSC ou par votre chirurgien lors de votre rendez-vous de suivi.

### STOMIE

Parfois, durant l'opération, on fait une ouverture dans votre ventre pour y relier votre intestin (iléostomie). Un sac est alors collé à l'ouverture pour recueillir vos selles. Si c'est votre cas, une infirmière spécialisée dans les stomies vous donne les documents et le matériel nécessaires.

Une demande de service 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 est faite pour vous à votre CLSC pour qu'une infirmière vous aide en cas de besoin.

### HYGIÈNE

Vous pouvez prendre une douche si vos plaies sont fermées et que vous n'avez aucun drain. La douche est permise avec une stomie.

Pour laver vos plaies, faites couler de l'eau dessus sans diriger le jet directement sur elles. Pour les sécher, épongez avec une serviette sans frotter. Ne mettez pas de savon ou de crème sur vos plaies.



## BAIN

Vous pourrez prendre un bain seulement après la guérison complète de la plaie.

## ACTIVITÉS

Vous pouvez recommencer dès maintenant à :

- Faire des promenades à l'extérieur
- Monter et descendre les escaliers
- Faire un entretien léger de la maison (vaisselle, époussetage, vadrouille, etc.)

Pendant 6 à 8 semaines, vous devez éviter de :

- Faire des mouvements brusques (fermer avec force la portière de la voiture, secouer un tapis ou des vêtements, jouer au golf, etc.)
- Soulever des poids lourds (sacs d'épicerie, enfants, contenants de savons à lessive, etc.)
- Tirer des objets lourds (aspirateur, enfants dans un traîneau, etc.)
- Pousser des objets lourds (tondeuse à gazon, poussette, meubles, etc.)



## SEXUALITÉ

Attendez au moins 2 à 3 semaines avant de reprendre vos activités sexuelles. Après, faites-le quand vous vous sentirez prêt. Adaptez vos activités sexuelles à votre condition physique et à la sensibilité de vos plaies.

Parlez-en à votre médecin. Une sexologue est aussi là pour vous aider.

## CONDUITE

Vous ne pouvez pas conduire tant que :

- vous prenez des médicaments très puissants pour calmer la douleur (ex. : Dilaudid, Statex)
- votre mobilité n'est pas revenue à la normale

Parlez-en à votre médecin.



## ALIMENTATION

Suivez les conseils de votre médecin. Si vous n'en avez pas reçu, vous pouvez manger comme d'habitude dès votre retour à la maison.

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

- > Prenez des repas sains et bien équilibrés.
- > Prenez 3 repas par jour et des collations entre les repas.
- > Pour favoriser la guérison de vos plaies, mangez des aliments **riches en protéines** : (ex. : viandes maigres, volaille, poissons, tofu, légumineuse, œufs, produits laitiers). Voir la fiche santé [Alimentation riche en protéines et en énergie](#).
- > Prenez **6 à 8 verres de liquides** par jour pour prévenir la déshydratation.



Si vous avez une iléostomie, suivez les conseils de la nutritionniste que vous avez vue à l'hôpital. Lisez aussi le livret qu'elle vous a remis : *L'alimentation lors d'une stomie*.

Suivre ces conseils vous aidera à :

- Prévenir la déshydratation
- Prévenir les blocages dans le tube digestif
- Réduire le nombre de selles et augmenter leur consistance

Évitez les aliments riches en fibres (ex. : pain brun, riz brun, céréales de son) pendant 3 à 4 semaines. Ensuite, selon votre tolérance, vous pouvez recommencer à en manger peu à peu.

## ALCOOL

Ne buvez pas d'alcool si vous prenez des analgésiques narcotiques ou des antibiotiques. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien si vous avez des questions.

## Est-ce qu'il y a un suivi après mon opération?

Vous verrez votre chirurgien et, au besoin, l'infirmière spécialisée en stomie. Assurez-vous que les rendez-vous sont prévus avant de quitter l'hôpital.

Il est normal de vivre beaucoup d'émotions à la suite d'une résection du rectum. N'hésitez pas à demander à votre équipe de soins de vous orienter vers des services de soutien psychologique.

## Quels sont les signes à surveiller?

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

- > Des signes d'infection aux plaies (douleur, rougeur, chaleur, enflure, écoulement jaunâtre ou verdâtre)
- > Une fièvre plus élevée que 38 °C (100,4 °F) pendant plus de 24 heures



- > Une douleur qui augmente et que les antidouleurs ne soulagent pas
- > Une absence de selles depuis plusieurs jours avec des envies de vomir (nausées), des vomissements et un ventre gonflé
- > Des selles liquides et très abondantes alors que vous urinez moins
- > Une douleur ou une enflure inhabituelle à une jambe (présence possible d'un caillot de sang)

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.

## Qui dois-je appeler pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Vous pouvez appeler le CLSC si vous avez un suivi. Pour toute question liée à votre santé, vous pouvez appeler la ligne Santé Patient CHUM.

> **514 890-8086**



### RESSOURCES UTILES

L'Association québécoise des personnes stomisées (AQPS) :

> [aqps.org](http://aqps.org)

Association canadienne du cancer colorectal (site bilingue) :

> [colorectalcancercanada.com](http://colorectalcancercanada.com)

Société canadienne du cancer :

> [cancer.ca](http://cancer.ca)

Cliquer sur Information sur le cancer → Type de cancer → Colorectal

Fondation québécoise du cancer :

> [fqc.qc.ca](http://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](http://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](http://chumontreal.qc.ca)