

Prendre soin de soi après une opération

Dans la région de l'anus



Vous venez d'avoir ce type d'opération. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

Pourquoi ai-je eu cette opération?

Vous pouvez avoir été opéré pour :

- Des hémorroïdes
- Une poche de pus (abcès) anale
- Un tunnel qui s'est formé entre l'intérieur de l'anus et la peau autour de l'anus (fistule anale)
- Un tunnel formé entre le vagin et le rectum (fistule recto-vaginale)
- La reconstruction du muscle de votre anus (sphinctéroplastie anale)
- Une verrue (condylome)
- Enlever un morceau autour de l'anus dans le but de l'analyser (biopsie)

Combien de temps faut-il pour récupérer?

En général, il faut 4 à 8 semaines pour se rétablir de façon complète.

Quelles précautions dois-je prendre pour éviter des complications?

- > N'entrez rien dans votre anus (suppositoires, thermomètre, lavements, etc.) sans l'accord de votre médecin.
- > Ne forcez pas quand vous allez à la selle.



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.

Vous aurez d'autres médicaments à prendre pour résoudre ce problème (voir ci-dessous). 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 récupérer plus vite, de reprendre des forces et d'éviter des problèmes.

Y a-t-il des précautions à prendre?

SELLES

Vous devez prendre les médicaments qu'on vous a prescrits pour rendre les selles molles et ne pas être constipé (laxatif).

Ils vont aider les selles à passer. Si elles deviennent trop liquides, arrêtez les médicaments jusqu'à ce qu'elles soient molles à nouveau.

SOINS

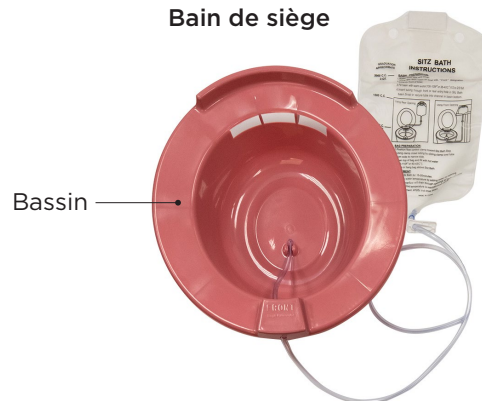
Si vous avez une plaie recouverte de pansements, vous aurez des rendez-vous au CLSC où on vous donnera les soins dont vous aurez besoin.

Les premiers jours, vous pouvez avoir de petites pertes de sang ou de selles par l'anus.

Vous pouvez porter une serviette hygiénique ou une compresse dans vos sous-vêtements. Changez-la lorsqu'elle est sale.

Il est aussi recommandé de prendre 2 à 3 fois par jour un bain de siège.

Bain de siège



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.

DOUCHE

Vous pouvez prendre une douche pour laver vos plaies. Faites couler l'eau sur celles-ci sans diriger le jet directement dessus. Pour les sécher, épongez-les avec une serviette sans froter. Ne mettez pas de savon ou de crème sur vos plaies.

BAIN

En général, on peut prendre un bain **deux jours** après l'opération. Demandez à votre médecin.

ACTIVITÉS

Pendant 4 semaines après l'opération, **il ne faut pas :**

- > Faire des mouvements brusques (fermer avec force la portière de la voiture, secouer un tapis ou des vêtements, jouer au golf, etc.)
 - > Soulever, tirer ou pousser des poids lourds (ex. : sacs d'épicerie, enfants, aspirateur, traîneau, tondeuse, poussette, meubles)
- 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.)

SEXUALITÉ

Si vous avez eu une reconstruction du muscle de l'anus ou une intervention pour traiter une fistule entre le vagin et le rectum, vous devez attendre au moins 8 semaines avant de reprendre vos activités sexuelles. Après, faites-le quand vous vous sentez prêt.

Dans le cas des autres opérations, vous pouvez en général reprendre vos activités sexuelles dès que vous vous sentez prêt.

Adaptez-les à votre condition physique et à la sensibilité de vos plaies.

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

Voir la fiche santé [Les activités sexuelles après une opération](#).



CONDUITE

Vous ne pouvez pas conduire tant que vous prenez des médicaments très puissants pour calmer la douleur (analgésiques narcotiques, comme Dilaudid ou Statex).

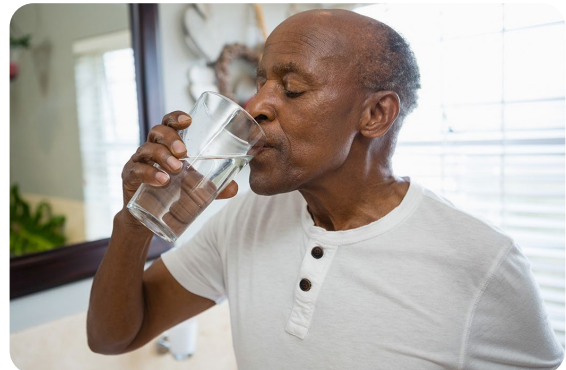
Parlez-en à votre médecin.

ALIMENTATION

Vous pouvez manger comme d'habitude dès votre retour à la maison. Une alimentation saine et équilibrée aide à récupérer et aide les plaies à guérir.

Voici des conseils pour faciliter le passage de vos selles et les garder molles :

- Mangez plus d'aliments riches en fibres (ex. : fruits, légumes, pains et pâtes de grains entiers)
- Buvez **6 à 8 verres de liquides** par jour



ALCOOL

Ne buvez pas d'alcool si vous prenez des antibiotiques ou des analgésiques narcotiques (ex. : Dilaudid, Statex). Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien si vous avez des questions.

Est-ce qu'il y a un suivi?

Vous aurez quelques rencontres de suivi avec votre chirurgien après l'opération. Assurez-vous que ces rendez-vous de suivi sont planifiés avant de quitter l'hôpital.

Quels sont les signes à surveiller?

Appelez une infirmière de la ligne Santé Patient CHUM, au **514 890-8086**, si vous avez l'un des symptômes suivants :

- > Des signes d'infection aux plaies (douleur, rougeur, chaleur, enflure, écoulement jaunâtre ou verdâtre).
- > Un écoulement jaune ou verdâtre qui sort de votre anus et qui a une mauvaise odeur.
- > Une fièvre plus élevée que 38 °C (100,4 °F) pendant plus de 24 heures.



- > Une douleur qui augmente et que les médicaments ne font pas partir.
- > Une absence de selles depuis plusieurs jours, avec des envies de vomir (nausées), des vomissements et un ventre gonflé.
- > Des selles plus liquides et plus abondantes que d'habitude, alors que vous urinez moins.
- > Une douleur ou une enflure inhabituelle à une jambe. Cela peut être causé par 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 y êtes suivi. Pour toute question liée à votre santé, vous pouvez appeler une infirmière du CHUM.

> **514 890-8086**

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.



RESSOURCES UTILES

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

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