

Opération à la bouche et à la gorge avec reconstruction

Prendre soin de soi à la maison



Pour traiter un cancer, on a retiré des tissus de votre bouche ou de votre gorge et on a ensuite reconstruit ce qui a été enlevé. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer après votre retour à la maison.

Que dois-je préparer avant ma sortie de l'hôpital?

Pour savoir quoi vérifier avant de quitter l'hôpital, consultez la fiche santé [Planifier mon départ de l'hôpital après mon opération](#).

Avisez vos proches du moment de votre sortie. Demandez à l'un d'eux de rester à vos côtés pendant au moins 24 heures après votre retour à la maison.

Quel sera mon suivi?

L'infirmière-pivot et le travailleur social feront au besoin le lien entre vous et le CLSC.

Dans les jours suivant votre sortie de l'hôpital, une infirmière du CLSC pourrait prendre rendez-vous avec vous. Elle vérifie que vous allez bien et vous donne des soins si vous en avez encore besoin.

Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi avoir un suivi avec un psychologue ou un travailleur social du CLSC.

Si vous avez des besoins en transport, dites-le à votre infirmière-pivot. Elle en parlera au travailleur social. Celui-ci pourra vous orienter vers les bons services.

Combien de temps faut-il pour récupérer?

Vous serez en convalescence de 3 à 4 semaines après la sortie de l'hôpital. Votre médecin vous dira quand vous pourrez reprendre le travail.

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

Oui. Il se peut que vous ayez mal aux épaules, au dos, au cou, à la mâchoire et à l'endroit où le médecin a pris le lambeau. En général, la douleur diminue peu à peu avant de disparaître, 2 à 3 semaines après l'opération.

Prenez les médicaments contre la douleur prescrits par le médecin. S'ils ne font pas assez effet, avisez votre infirmière-pivot.



Comment dois-je me nourrir?

Suivez les conseils donnés par la nutritionniste durant votre séjour à l'hôpital.

Au besoin, une nutritionniste du CLSC fera un suivi avec vous.

Si vous ne pouvez pas encore manger par la bouche à la sortie de l'hôpital, il faut continuer à la maison de vous nourrir par un tube.

Dans ce cas, l'orthophoniste et la nutritionniste font un suivi avec vous. Ils vous guident et vous donnent des conseils pour recommencer à manger par la bouche lorsque cela sera possible.

Comment dois-je prendre soin de ma plaie?

- > Pendant 12 mois, évitez de rester au soleil sans la couvrir. Sinon, elle pourrait mal guérir (ex. : devenir épaisse ou brune).
- > Ne la grattez jamais directement. Mettez un tissu entre elle et vos doigts pour le faire. Si la peau de votre cuisse ou de votre avant-bras vous démange ou est sèche, appliquez une crème hydratante non parfumée et qui ne cause pas d'allergie.



Voir la fiche santé [Prendre soin de mes cicatrices par le massage.](#)

BAIN ET DOUCHE

Il ne faut pas mouiller la plaie tant qu'il y a un écoulement. Dès que celui-ci cesse, vous pouvez prendre une douche.

Si la trachéotomie est toujours en place, il faut protéger son ouverture avec une sorte de bavette. Elle empêche l'eau d'aller dans les poumons. Votre infirmière-pivot vous dira comment faire. Voir la fiche santé [Retour à la maison après une trachéostomie.](#)

Quels exercices dois-je faire?

- > Vers la fin de votre séjour à l'hôpital, un physiothérapeute vous a montré des exercices pour bouger le cou, les épaules et les bras. Il vous a aussi dit combien de fois par jour vous devez les faire. Continuez de les faire à la même fréquence à la maison. Il est aussi conseillé de marcher à l'extérieur. Cela améliore votre force et votre endurance. Voir la fiche santé [Récupérer d'une opération ORL grâce aux exercices.](#)
- > Continuez les exercices de respiration avec l'appareil qui mesure la capacité des poumons (spiromètre) que vous avez utilisé à l'hôpital. Voir la fiche santé [Les exercices respiratoires après une opération.](#) Faites-les 3 fois par jour pendant 3 à 4 semaines après votre sortie de l'hôpital. Cela permet de bien ventiler vos poumons et de prévenir des pneumonies.
- > Continuez les exercices que vous a montrés l'orthophoniste pour améliorer vos capacités à mâcher, à avaler et à bien parler. Faites-les jusqu'à votre rendez-vous de suivi avec lui.



Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités ?

Recommencez à faire vos activités habituelles peu à peu.

Pendant 4 à 6 semaines après l'opération, évitez toutefois de faire des exercices ou des activités qui demandent un trop gros effort.

Il vaut mieux faire plusieurs courtes activités par jour qu'une seule longue.

Prenez des moments de repos entre chacune d'elles ou quand vous vous sentez fatigué.

Quels signes dois-je surveiller à la maison ?

Si vous présentez l'un des signes suivants, appelez votre infirmière-pivot. Si elle ne répond pas, présentez-vous à l'urgence :

- Rougeur, chaleur, gonflement ou écoulement à une plaie, qui sont des signes d'infection.
- Douleur qui augmente.
- Fièvre plus élevée que 38,5 °C (101,4 °F) pendant plus de 24 heures.
- Douleur soudaine au thorax.
- Douleur importante à la jambe et qui augmente quand vous marchez, signe probable d'un caillot.



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

Service à l'intérieur du CHUM en composant le **514 890-8000** :

> Infirmière-pivot :

Poste

Nom

> Orthophonie :

Poste

Nom

> Nutritionniste :

Poste

Nom

> Travailleur social :

Poste

Nom

> Clinique ORL : poste 8235

> Fondation Virage: poste 24144

Organisme de soutien et de ressources

Fondation québécoise du cancer :

Ligne Info-cancer :

> **1 800 363-0063**

> **fqc.qc.ca**

Société canadienne du cancer :

Info-cancer :

> **1 888 939-3333**

> **cancer.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



Questions

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





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.


