

Prendre soin de soi après une opération

Pour un prolapsus rectal



Vous venez d'être opéré pour un prolapsus rectal. Cette fiche vous explique quoi faire pour bien récupérer.

Pourquoi ai-je eu cette opération ?

Votre rectum avait glissé et une partie de sa paroi sortait par votre anus. C'est ce qu'on appelle un prolapsus rectal. Celui-ci bloquait vos selles, causait de l'incontinence ou créait un inconfort. Vous avez eu l'une des opérations permettant de traiter ce problème. Par exemple, vous avez peut-être eu une rectopexie, une intervention de Delorme ou une intervention d'Altemeier.

Combien de temps faut-il pour récupérer ?

En général, il faut 3 à 4 semaines pour se rétablir de façon complète.

Que dois-je faire pour éviter des complications ?

- Vous ne devez rien entrer dans votre anus (suppositoires, thermomètre, lavement ou autre) sans l'accord de votre chirurgien.
- Ne forcez pas pour aller à la selle.

Je ressens de la douleur. Est-ce normal ?

Oui. La douleur peut durer plusieurs semaines après votre opération. Elle devrait diminuer peu à peu. N'essayez pas de la supporter sans agir.

Prenez les médicaments contre la douleur (analgésiques) prescrits par votre médecin.

Ces médicaments peuvent 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 récupérer plus vite, de reprendre des forces et d'éviter des problèmes.



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.

Y a-t-il des précautions à prendre?

SELLES

Prenez les médicaments prescrits pour rendre les selles molles et ne pas être constipé (laxatifs).

Ces médicaments vont aider les selles à passer. Si celles-ci deviennent trop liquides, arrêtez les médicaments jusqu'à ce que les selles soient molles à nouveau.



PLAIES ET PANSEMENTS

Si vous n'avez pas de plaie extérieure :

Les premiers jours, vous pouvez avoir de petites pertes de sang ou de selles par l'anus. Portez une serviette hygiénique dans vos sous-vêtements et changez-la lorsqu'elle est sale.

Votre médecin peut vous conseiller de prendre un bain de siège 2 à 3 fois par jour.

Bain de siège



Vous devez :

- 1 Remplir d'eau tiède le bassin.
- 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.

Une douche téléphone, à condition de garder un faible débit d'eau, ou un bidet peuvent remplacer le bain de siège.

Si vous avez une ou des plaies au bas du ventre :

- Si la plaie est fermée et que rien ne s'écoule, laissez-la à l'air libre sans pansement.
- Si vous avez une plaie avec des pansements, une infirmière du CLSC fera les soins dont vous aurez besoin.

Vos plaies peuvent être fermées de différentes façons :

- **Des bandelettes adhésives.** Elles s'en iront peu à peu par elles-mêmes. Enlevez celles qui restent après 10 jours.
- **Une colle.** Elle va partir peu à peu. Ne la grattez pas.
- **Des agrafes (broches) et des points de suture non fondants.** Ils seront enlevés par l'infirmière du CLSC ou par votre chirurgien lors de votre rendez-vous de suivi.

DOUCHE

Vous pouvez prendre une douche si **vos plaies sont fermées et que vous n'avez pas de drain**. 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 vos plaies.

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. Par exemple, vous pouvez faire la vaisselle, épousseter et passer le balai.

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

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



SEXUALITÉ

Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles quand 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.

CONDUITE

Vous ne devez pas conduire (vélo, auto, moto) tant que vous prenez des médicaments très puissants pour calmer la douleur. C'est le cas quand vous prenez, des analgésiques narcotiques comme le Dilaudid ou le Statex.

Parlez-en à votre médecin.

ALIMENTATION

Vous pouvez manger comme d'habitude dès votre retour à la maison.

Pour aider le passage de vos selles et les garder molles :

- Mangez des aliments riches en fibre, comme des fruits, des légumes, du pain et des pâtes de grains entiers.
- Prenez **6 à 8 verres de liquides** par jour.



ALCOOL

Ne buvez pas d'alcool si vous prenez des analgésiques narcotiques comme le Dilaudid 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?

Vous verrez votre chirurgien après votre opération. Soyez sûr que ce rendez-vous est prévu 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 signes 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 température de 38 °C (100, 3 °F) ou plus pendant plus de 24 heures



- Une douleur qui augmente et ne part pas malgré la prise de médicaments pour la soulager
- Une absence de selles depuis plusieurs jours, avec des envies de vomir (nausées), des vomissements et un ventre gonflé
- Des selles plus liquides et 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)

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

Vous pouvez appeler le CLSC si vous avez un suivi à cet endroit.

Pour toute question liée à votre opération, vous pouvez appeler une infirmière de la **ligne Santé Patient CHUM**, au **514 890-8086**.



LIGNE SANTÉ PATIENT CHUM

514 890-8086

24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Vous êtes un patient du CHUM?

Vous avez des questions sur votre état de santé? Une infirmière peut vous aider.



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



Questions

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
chumontreal.qc.ca