

# Prendre soin de soi après l'opération d'une hernie

## Au ventre ou à l'aine



**Vous avez été opéré pour une hernie au ventre ou à l'aine. Cette fiche vous explique :**

- Les soins que vous devez faire
- À quoi vous devez faire attention

### Pourquoi me remet-on cette fiche ?

Elle vous donne des conseils pour prendre soin de vous après l'opération que vous avez eue. Vous avez été opéré pour traiter une hernie. Cela veut dire qu'un organe était sorti en partie de l'endroit où il se trouve normalement. Votre hernie était située à l'un des endroits suivants :

- à l'aine (hernie inguinale)
- au nombril (hernie ombilicale)
- sous le sternum (hernie épigastrique)



Exemple de hernie sous le sternum

- à l'endroit d'une ancienne opération (hernie incisionnelle)
- sur le côté du ventre (hernie ventrale latérale)

### À quoi m'attendre après l'opération ?

- À l'endroit de votre plaie ou de vos plaies, vous pouvez sentir que votre peau :
  - tire un peu
  - est plus sensible
  - brûle
- Vous aurez peut-être mal. La douleur devrait diminuer en quelques jours.

Ne laissez pas la douleur dépasser un niveau de 4 sur 10 (10 étant la pire douleur imaginable). En effet, plus la douleur est forte, plus il est difficile de la soulager.

#### Niveau de la douleur



Pour bien la contrôler dans les premiers jours, prenez régulièrement les antidouleurs prescrits par votre médecin. S'ils vous constipent, parlez-en à votre équipe de soins. Par la suite, les antidouleurs en vente libre (exemple : Tylenol, Advil) devraient pouvoir vous soulager.

- Dans le cas d'une hernie à l'aîne, l'opération pourrait causer un bleu (ecchymose) ou de l'enflure. Chez les hommes, ce sera aux testicules et à la base du pénis. Chez les femmes, ce sera au niveau du pubis. Cela va disparaître en quelques semaines.
- Vous pouvez appliquer des compresses froides ou de la glace pendant 15 minutes maximum toutes les deux heures. Mettez une lingette entre le sac de glace et la peau.

## À quoi dois-je faire attention après l'opération?

### PLAIES ET PANSEMENT

- Si vos plaies sont fermées et ne coulent pas du tout, laissez-la à l'air libre sans pansement.
- Quand du sang coule un peu, il ne faut pas s'inquiéter. Placez une petite compresse propre sur la plaie avec du sparadrap (diachylon). Changez la compresse une fois par jour jusqu'à ce que le sang ne coule plus.
- Si vous quittez l'hôpital avec un pansement ou un drain, une infirmière prendra en soin. Une demande pour ce service sera faite pour vous auprès de votre CLSC.

### FERMETURE DES PLAIES

Vos plaies peuvent être fermées de différentes façons.

- **Agrafes ou points de suture.** Ils seront retirés par l'infirmière du CLSC, 7 à 10 jours après l'opération. On pourrait aussi les enlever lors de votre suivi avec votre chirurgien.

Dans certains cas, on garde les agrafes un peu plus longtemps.

#### Hernie à l'aîne fermée par des agrafes



- 1 la semaine après l'opération
- 2 4 ans plus tard.

- **Par de petites bandes autocollantes (Steri-Strips).** Elles vont se décoller toutes seules. Si elles ne sont pas parties après 10 jours, enlevez-les vous-même tout doucement.
- **Colle.** Elle va partir toute seule. Ne la grattez pas.

### HYGIÈNE

Vous pouvez prendre une douche si vous n'avez plus de drain et que votre plaie est fermée, c'est-à-dire que les deux bords ne s'entrouvrent pas.

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

Si vous avez un pansement, vous pourrez le retirer vous-même, comme vous l'aura montré l'équipe clinique. S'il y a encore un petit écoulement, vous pouvez changer le pansement une fois par jour.

Si le pansement recouvre un drain, il sera changé par une infirmière du CLSC tant que vous en aurez besoin.

Le pansement doit rester sec. Lavez-vous avec une débarbouillette ou avec une douche téléphone si vous en avez une. Prenez soin de ne pas mouiller le pansement.

**Ne prenez pas de bain et n'allez pas à la piscine tant que vos plaies ne sont pas guéries.**



## ALIMENTATION

Digérer peut vous prendre plus de temps que d'habitude. Voici quelques conseils si cela vous arrive :

- Buvez un verre d'eau toutes les heures, durant la journée, sauf si votre état de santé demande que vous ne buviez pas trop de liquides.
- Allez marcher au moins une fois par jour.
- Peu à peu, prenez de plus en plus de fibres (son, jus de pruneaux, fruits et légumes, etc.). Voir la fiche santé [Des moyens pour combattre la constipation](#).

## ALCOOL

Ne buvez pas d'alcool si vous prenez des opioïdes contre la douleur ou des antibiotiques. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien si vous avez des questions.

## Y a-t-il des mouvements à faire ou à éviter?

- Portez bien votre gaine pour le ventre si votre médecin vous a demandé d'en porter une. Il vous dira quand vous pouvez la retirer.
- Pour vous lever du lit, suivez les conseils de votre équipe de soins. Voir la fiche santé [Me lever et bouger après mon opération](#).
- Évitez de soulever, de tirer ou de pousser des objets de plus de 5 kg (10 lbs). C'est l'équivalent de deux bouteilles de soda de 2,5 litres.
- Évitez de faire des mouvements violents ou brusques, comme secouer un tapis.
- Évitez de pousser des objets lourds, comme une tondeuse à gazon, une poussette ou un meuble.



## Quand pourrai-je reprendre mes activités?

- Vous pouvez reprendre tout de suite les activités suivantes :
  - Marcher à l'extérieur.
  - Monter et descendre les escaliers.
  - Faire un entretien léger de la maison.
- Vous pouvez conduire si vous ne prenez pas d'opioïdes contre la douleur et si vous êtes capables de bien bouger vos jambes.
- Vous pourrez avoir des relations sexuelles dès que vous vous sentirez prêt. Voir la fiche santé [Les activités sexuelles après une opération](#).
- Le retour au travail et le sport doivent être autorisés par votre chirurgien.



## Quel sera mon suivi?

Vous aurez un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien 4 à 6 semaines après l'opération.



## Quels signes surveiller?

Appelez une infirmière de la **ligne Santé Patient CHUM** quand vous avez l'un des signes suivants :

- Fièvre d'au moins 38° C (100,4° F) pendant plus de 24 heures.
- Signes d'infection à la plaie : rougeur, gonflement, chaleur, liquide jaunâtre ou verdâtre qui s'écoule.
- Douleur qui augmente ou qui n'est pas soulagée par les médicaments.
- Incapacité d'uriner après 8 à 10 heures.
- Absence de selles pendant plusieurs jours, envie de vomir (nausée) et ventre gonflé.
- Douleur ou enflure à une jambe.



### 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](http://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](http://chumontreal.qc.ca)