



La laparotomie pour une chirurgie gynécologique

(kystectomie, ovariectomie, myomectomie)



Voici quelques réponses aux questions que vous pourriez vous poser après votre chirurgie.

Qu'est-ce qu'une laparotomie?

La laparotomie est une chirurgie réalisée dans le ventre pour accéder aux organes abdominaux. La coupure se fait :

- En général, à l'horizontal sous la ligne du bikini (comme pour une césarienne);
- Dans certains cas verticalement, du nombril au pubis.

Les indications d'une laparotomie incluent le retrait de kystes (petits sacs de liquide) ovariens, d'un ovaire ou de fibromes (tumeurs non cancéreuses qui se développent dans le muscle de l'utérus).

Combien de temps vais-je rester à l'hôpital?

L'hospitalisation dure de 2 à 3 jours après la chirurgie. Il est recommandé de :

- Planifier le retour chez vous à l'avance;
- Préparer et congeler des repas à l'avance;
- Faire garder vos animaux de compagnie s'il y a lieu.

Que pourriez-vous ressentir les jours qui suivent la chirurgie?

- Maux de cœur (nausées) et vomissements. Ces symptômes arrivent souvent et diminuent peu à peu. Si nécessaire, vous pouvez prendre des médicaments pour soulager les nausées telles que le Graval® que vous pouvez acheter en vente libre.

- Fatigue et diminution d'énergie. Ceci est normal et il est important de diminuer votre niveau d'activités en suivant les conseils donnés par votre chirurgien.
- Douleur due à la chirurgie. Si vous avez de la douleur, il est important de prendre les médicaments prescrits pour la contrôler afin de mieux récupérer. Nous vous recommandons d'utiliser en premier lieu l'acétaminophène (Tylenol®) pour le contrôle de la douleur. Vous pouvez combiner cette médication avec des anti-inflammatoires (ex. : Advil®, Naproxen®) si indiqué. Un médicament de type opiacé (ex. : morphine, dilaudid) peut être prescrit en cas de douleur importante.

Qu'est-ce que je peux manger?

Vous recommencerez à manger normalement peu à peu selon l'évolution de votre état. Le chirurgien et l'infirmière vous diront quand vous pourrez manger et boire normalement.

À la maison

- Mangez des aliments contenant des fibres alimentaires telles que les fruits, les légumes et les grains entiers pour prévenir la constipation;
- Buvez de 1 à 2 litres de liquide (surtout de l'eau) par jour.



Comment prendre soin de ma plaie?

Le pansement sur la plaie est retiré en général entre 24 à 48 heures après la chirurgie.

Une fois le pansement retiré, vous pouvez prendre une douche :

- Lavez la plaie à l'eau sans savon, sans frotter et sans diriger le jet d'eau directement dessus;
- Utilisez un savon doux pour le reste du corps;
- Séchez bien la plaie en tapotant (incluant les pansements de rapprochements s'il y a lieu).

S'il y a des agrafes, elles seront retirées entre 3 à 7 jours après la chirurgie, selon l'avis du chirurgien. S'il y a des pansements de rapprochements, ils tomberont par eux-mêmes 7 à 10 jours après la chirurgie.

Observer la plaie pour voir s'il y a des signes d'infection. Il est normal qu'il y ait un peu de rougeur et de sécrétions jaunes et roses claires. En cas de rougeur intense ou d'infection (présence de pus), contactez votre chirurgien.

Quelles sont les précautions à prendre après ma chirurgie?

Pour 6 à 8 semaines après votre chirurgie :

- N'insérez rien dans votre vagin (à moins d'avis contraire du chirurgien). Cela inclut les tampons, les coupes menstruelles (ex. : DivaCup®) et les douches vaginales;
- Évitez les relations sexuelles avec pénétration;
- Évitez de prendre des bains, de nager ou d'aller au spa jusqu'à votre rendez-vous de suivi avec le chirurgien.

Quand pourrais-je reprendre mes activités?

Exercices durant l'hospitalisation, après la chirurgie

- Commencez le plus tôt possible des exercices respiratoires pour prévenir des problèmes aux poumons. L'infirmière vous montrera la meilleure façon de les faire. Une fiche santé « *Les exercices respiratoires après une opération* » explique aussi comment faire ces exercices;
- Bougez les jambes;
- Demandez de l'aide pour vous lever, surtout la première fois;
- Assoyez-vous dans le fauteuil;
- Le lendemain de la chirurgie, essayez de marcher dans le corridor ou dans votre chambre plusieurs fois par jour.

Exercices à faire lors du retour à la maison

- Recommencez vos activités graduellement. Par exemple, marchez un peu, montez et descendez les escaliers, tout en étant à l'écoute de votre corps. Si vous êtes fatiguées ou si vous avez de la douleur, reposez-vous.

Exercices à reprendre progressivement

- Le retour à la conduite automobile prend en moyenne de 2 à 4 semaines. Évitez de conduire si vous avez de la douleur qui pourrait vous empêcher de faire des manœuvres rapides en cas d'urgence et tant que vous prenez des opiacés pour le contrôle de la douleur.
- Le retour aux sports ou aux efforts physiques importants prend de 6 à 8 semaines après la chirurgie. Durant cette période, évitez de soulever des objets lourds (ex. : sacs d'épicerie, valises, enfants, passer l'aspirateur).

