



Conseils après votre chirurgie vasculaire aux jambes



Afin de vous aider à récupérer après votre opération, voici quelques réponses aux questions que vous pourriez vous poser.

Quoi faire avec vos pansements?

- Vous pouvez retirer vos pansements 3 jours après la chirurgie.
- Si la plaie ne coule pas, vous pouvez la laisser à l'air libre (sans pansement).
- Si la plaie coule un peu ou que la laisser à l'air vous inquiète, vous pouvez mettre un pansement sec comme un diachylon.

Attention de ne pas étirer les bords de la plaie en le décollant.

- Si vous avez des agrafes ou des points de suture, vous devez les faire enlever au CLSC. Une ordonnance vous sera remise afin de prendre rendez-vous en soins infirmiers.
- Si vous avez des diachylons de rapprochement (Steri-Strips^{MD}), laissez-les tomber tout seuls. S'ils sont toujours en place après 14 jours, vous pouvez les décoller.

Quand pouvez-vous prendre une douche ou un bain?

- Pour prendre une douche, attendez 3 jours après la chirurgie :
 - o Ne pas diriger le jet d'eau directement sur vos plaies.
 - o N'utilisez pas d'alcool ou autres produits pour nettoyer les plaies.
 - o Lavez doucement sans frotter avec du savon doux non parfumé et rincez pour retirer tout le savon.

- o Après la douche, épongez doucement avec une serviette propre pour bien assécher.
 - o Éviter toute application de produit (ex.: crème ou poudre) sur vos plaies, sauf en cas d'avis contraire de votre équipe de soins.
- Pour prendre un bain, attendez après le retrait des agrafes ou des points de sutures, pour que vos plaies soient fermées.

Quoi faire si vous avez mal?

- Prenez d'abord de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) en suivant votre prescription pour le soulagement d'une douleur légère ou modérée. Si la douleur reste présente, vous pouvez prendre des médicaments antidouleurs « opioïdes » prescrits par votre équipe médicale (ex.: Dilaudid^{MD}, Morphine).
- Évitez les anti-inflammatoires non stéroïdiens (ex.: ibuprofène).

Que devez-vous éviter lors de la prise d'antidouleurs « opioïdes »? (ex.: Dilaudid^{MD}, Morphine)

- N'en prenez pas plus que prescrit.
- Ne conduisez pas un véhicule car vos facultés seront affaiblies.
- Ne prenez pas d'alcool, de cannabis, ou autres produits qui modifient vos capacités en même temps que les antidouleurs opioïdes, puisqu'ils augmentent la somnolence (risque de s'endormir) et le risque de chute ou de blessure.



Quels signes devez-vous surveiller?

- Rougeur, chaleur, écoulement jaunâtre ou verdâtre au site de la plaie.
- Douleur non soulagée par les antidouleurs prescrits.
- Température de plus de 38,5 °C (101,3 °F).
- Douleur inhabituelle à la poitrine, à l'abdomen, aux aines, aux jambes
- Symptômes inhabituels d'engourdissements, douleur, froideur ou faiblesse aux jambes.

Si vous remarquez un ou plusieurs de ces signes :

- > Appelez le Laboratoire vasculaire (du lundi au vendredi de 8 h à 15 h) au 514 338-2170.
- > Si vous ne pouvez rejoindre une personne du Laboratoire vasculaire, présentez-vous à l'urgence.

Quand pouvez-vous reprendre vos activités?

- Ne soulevez pas des objets de plus de 10 livres (5 kg) pour 4 à 6 semaines après la chirurgie. Cela pourrait faire de la pression et ouvrir votre plaie.
- Reprenez vos activités de façon graduelle selon votre tolérance.
- Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles de façon progressive après votre chirurgie.
- Nous vous conseillons de marcher tous les jours et de façon progressive.
- Le délai avant le retour au travail dépend du type de chirurgie. Votre équipe médicale vous indiquera quand vous pourrez retourner au travail.

Quand pourrez-vous conduire votre voiture?

Vous ne pouvez pas conduire tant que vous prenez des antidouleurs opioïdes ou si vos capacités physiques sont limitées.

Comment pouvez-vous empêcher la progression de la maladie?

Plusieurs facteurs peuvent affecter les artères. La maladie des artères est chronique, donc elle ne se guérit pas.

Il est quand même possible d'empêcher qu'elle s'aggrave.

Assurez-vous :

- D'arrêter de fumer. Ceci est le facteur le plus important pour éviter la progression de votre maladie.
- De maintenir une bonne pression artérielle selon les cibles visées par votre professionnel de la santé.
- De faire de l'activité physique régulièrement.
- De manger une nourriture équilibrée selon le «Guide alimentaire canadien».
- De prendre les médicaments qui vous sont prescrits par votre professionnel de la santé.
- Pour les personnes qui vivent avec le diabète, d'avoir des glycémies dans les valeurs ciblées par votre professionnel de la santé.

Si vous désirez avoir du soutien dans la gestion de ces facteurs de risques, parlez à votre professionnel de la santé.

