

# Prendre soin de soi après une opération au sein



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Nord-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec



Document diffusé avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et adapté par le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal.

**Vous allez bientôt retourner à la maison après votre opération au sein. Cette fiche vous donne des renseignements pour vous aider à prendre soin de vous au cours des prochaines semaines.**

## Les points **IMPORTANTES** à savoir

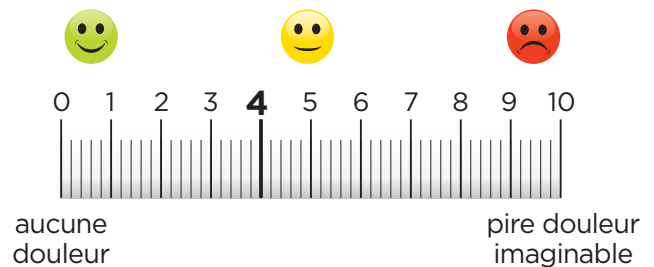
- Assurez-vous d'avoir une personne pour vous ramener à la maison.
- Il est recommandé d'avoir un proche disponible, au besoin, pour vous aider pendant les 24 à 48 heures après l'opération.
- Pour vous sentir bien, vous pouvez porter un soutien-gorge d'exercice ou sans cerceaux. Portez-le le jour et la nuit pendant quelques jours, tant que vous en sentez le besoin.

## Est-ce normal d'avoir mal après une opération au sein?

Oui, votre plaie peut vous faire mal. La douleur sera plus forte pendant les premières 24 à 48 heures après l'opération. Elle diminuera ensuite de jour en jour.

## Comment soulager ma douleur?

La plupart du temps, les médicaments antidouleur (analgésiques) prescrits par votre médecin soulagent bien cette douleur. Après quelques jours, de l'acétaminophène, un antidouleur en vente libre (par ex. : Tylenol ou Atasol) pourrait suffire.



**Attention :** plus la douleur augmente, plus elle devient difficile à soulager. Prenez votre médicament avant que la douleur soit trop intense (4, sur une échelle de douleur de 0 à 10).

Certains médicaments antidouleur causent des effets secondaires comme l'envie de dormir, des nausées (mal au cœur) ou la constipation. Si c'est le cas, parlez-en à votre pharmacien, à votre infirmière ou à votre médecin.



**N'endurez pas la douleur. Moins vous avez mal, plus vite vous pouvez être active et récupérer.**

## Que dois-je faire pour soigner ma plaie ?

Pour fermer votre plaie, le médecin peut utiliser diverses méthodes.

- **Des points de suture fondants.** Ils n'ont pas besoin d'être enlevés. Ils s'en iront par eux-mêmes avec le temps.
- **Des points de suture non fondants ou des agrafes.** Ils seront ôtés à un prochain rendez-vous à la clinique ou au CLSC.

Le médecin peut aussi poser des **rubans adhésifs de rapprochement** après avoir refermé la plaie ou au moment du retrait des points ou des agrafes. Ils favorisent la cicatrisation et la beauté de la cicatrice.

**Ne les ôtez pas.** Ils tombent d'eux-mêmes la plupart du temps environ 10 jours plus tard.

Avant de quitter l'hôpital, l'infirmière vous indiquera quand et comment ôter votre pansement et comment prendre soin de votre plaie.



Si vous avez une cicatrice sous le bras, placez votre avant-bras sur un oreiller lorsque vous êtes assise ou couchée, pendant une semaine. L'air circule mieux, la plaie reste sèche et cicatrise mieux.

Pour avoir une belle cicatrice, vous pourrez la masser lorsque la plaie sera guérie. Parlez-en avec votre médecin ou votre infirmière lors de votre rendez-vous de suivi.

## Que faire si du liquide s'accumule près de ma plaie ?

Après l'opération, il peut arriver qu'il y ait du liquide sous la peau, près de la plaie. Cela peut former une bosse, plus ou moins molle et de grosseur variable. Il s'agit d'un « sérome ».

Cette situation est fréquente et sans danger. Le liquide et la bosse s'en iront d'eux-mêmes petit à petit, dans les semaines qui suivent. Cependant, si le sérome est gros et qu'il vous

gêne beaucoup, n'hésitez pas à en parler avec l'infirmière de la clinique. Le médecin peut enlever le liquide avec une seringue.

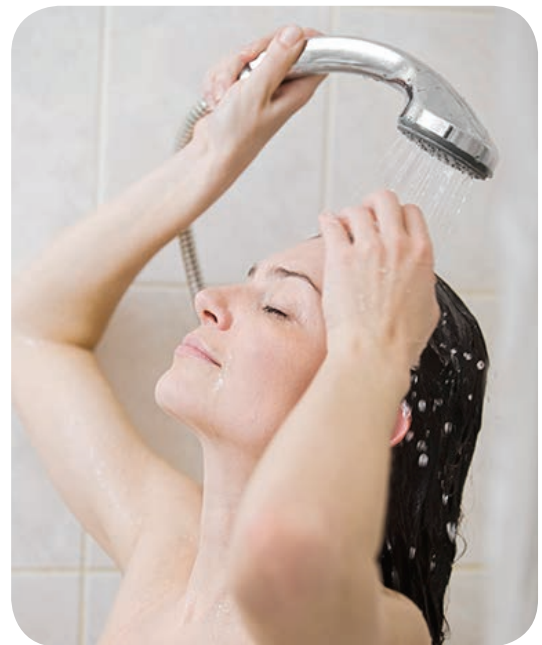
## Puis-je prendre un bain ou une douche ?

Tant que vous avez un pansement ou des drains :

- ne prenez pas de bain ni de douche
- lavez-vous au lavabo avec une débarbouillette
- quand on vous enlèvera vos drains, attendez 48 heures de plus avant de prendre une douche

Si votre plaie est à l'air :

- vous pouvez prendre une douche, mais sans diriger le jet d'eau vers votre plaie
- l'eau peut couler avec douceur sur la plaie : cela permet qu'elle soit bien propre



Dans tous les cas, ne prenez pas de bain pendant au moins 2 semaines après l'opération, afin de réduire le risque d'infection. De plus, avant de prendre un bain, assurez-vous que la plaie est bien refermée. Au besoin, demandez à votre médecin ou à l'infirmière de la clinique de vous guider en ce sens.

## Puis-je utiliser du savon?

Pendant la semaine suivant l'opération, ne mettez pas de savon directement sur la plaie.

Après cette première semaine, vous pourrez vous servir d'un savon doux, sans huile ni parfum. Rincez bien la plaie à l'eau claire. Continuez d'utiliser ce savon jusqu'à ce que votre plaie soit tout à fait cicatrisée.

## Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités?

Dès votre retour à la maison, vous pourrez vous remettre à vos activités et vous servir de votre bras du côté opéré. Allez-y selon vos capacités et respectez les consignes suivantes.

- Ne levez pas d'objets de plus de 2,5 kg (5 livres) avec le bras du côté opéré, par exemple un sac à main bien rempli. Respectez cette consigne jusqu'à votre prochain rendez-vous médical.
- Vous devez bouger le bras du côté opéré.
- Faites-vous aider pour les tâches moins faciles ou trop longues et acceptez d'être aidée.

## Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités sexuelles?

Vous pourrez dès que vous vous sentirez prête. Adaptez vos activités à la sensibilité de vos seins.

Certaines femmes n'ont pas envie d'activités sexuelles après une opération au sein. Plusieurs perçoivent leur corps d'une nouvelle façon. Elles peuvent se trouver moins désirables ou séduisantes. Si c'est le cas, parlez de vos soucis avec votre partenaire : cela pourrait vous aider à reprendre une vie sexuelle active.



Si vous n'êtes pas à l'aise avec votre nouvelle apparence ou si vous avez du mal à retrouver une vie sexuelle épanouie, parlez-en avec l'infirmière ou le médecin. Un sexologue est aussi là pour vous aider.



## Puis-je faire de l'exercice et du sport?

### > Pendant les 3 à 4 semaines suivant l'opération

Ne faites pas de sports ou d'activités qui demandent un effort physique, qui vous causent de la douleur ou qui font beaucoup bouger vos seins (par ex. : golf, tennis, aérobie, etc.). Passé ce délai, vous pourrez recommencer toutes ces activités, mais évitez celles qui font mal.

### > Jusqu'à la guérison complète de la plaie

Ne vous baignez pas dans les piscines publiques ou les lacs.

## Puis-je conduire ma voiture?

Certains médicaments antidouleur causent de la somnolence ou créent des effets semblables à l'ivresse. Il est donc interdit de conduire pendant 8 heures après les avoir pris. Parlez-en à votre pharmacien.

## Quels signes et symptômes dois-je surveiller?

Entrez vite en contact avec votre médecin ou votre infirmière dans l'un des cas suivants :

- fièvre de 38,3 °C (101 °F) ou plus



- augmentation de la rougeur, de la chaleur ou de l'enflure de votre plaie
- écoulement jaune ou verdâtre de la plaie
- mauvaise odeur de la plaie
- douleur qui ne diminue pas avec le temps, qui n'est pas soulagée par les médicaments prescrits, ou qui revient
- douleur aux membre inférieurs ou au thorax

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Si vous avez des questions, communiquez avec votre médecin ou l'infirmière de la clinique.



**Si vous ne pouvez pas joindre ces personnes, appelez le 8-1-1, allez à une clinique sans rendez-vous ou à un CLSC.**



## BLOC-NOTES



### Questions




### Personnes-ressources et contacts


*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.*

Document diffusé avec l'autorisation du Centre hospitalier de l'Université de Montréal et adapté par le CIUSSS du Nord-de-l'île-de-Montréal.

[chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)