

Retour à la maison après une opération au col de l'utérus



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.

Vous avez été opérée au col de l'utérus pour retirer une masse. Cette fiche vous explique ce qui peut se passer dans les jours qui suivent l'opération et ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux.

Quels inconforts pourrai-je ressentir les jours qui suivent l'opération?

- De la douleur due à l'opération. Il est normal qu'elle dure quelques jours. Si vous avez mal, prenez les médicaments antidouleur prescrits par votre médecin. Bien contrôler la douleur vous permettra de mieux récupérer. Pour refaire vos forces, il est bon de bouger même si vous avez un peu mal.
- Des maux de cœur (nausées). Ils sont fréquents et disparaîtront peu à peu. Si vous en avez, un médicament vous sera prescrit. Il est conseillé de le prendre jusqu'à ce que vous n'avez plus de maux de cœur.

Vous pourrez aussi avoir d'autres effets secondaires mais qui sont plus rares comme :

- des saignements de la plaie
- une ouverture de la plaie
- une infection de la plaie
- des difficultés pour uriner ou retenir votre urine
- une formation de caillots de sang dans les veines

Que dois-je faire APRÈS mon retour à la maison?

Injections prévenant la formation de caillots de sang.

Ces injections ont débuté à l'hôpital. Vous aurez peut-être à les poursuivre à la maison. Votre infirmière vous montrera comment faire. On pourrait vous offrir l'aide du CLSC au besoin.

Alimentation, activités physiques et exercices respiratoires.

Il existe des fiches santé détaillées sur ces sujets. Demandez-les à votre équipe de soins ou consultez les ressources utiles à la fin de cette fiche. Voici des conseils de base.

- > **Alimentation.** Vous recommencerez à manger normalement peu à peu selon la façon dont votre état évolue et selon vos capacités. Le médecin ou l'infirmière vous dira quand vous pourrez à nouveau boire et manger.



- > **Activité physique.** Dès votre retour à la maison, vous pouvez recommencer peu à peu vos activités. Vous pouvez par exemple :
 - faire un entretien léger de la maison (vaisselle, enlever la poussière, passer la vadrouille, etc.)
 - vous promener à l'extérieur
 - monter et descendre les escaliers



ATTENTION

Pendant 8 semaines, ne forcez pas avec vos muscles du ventre. Par exemple, vous ne devez pas soulever, tirer ou pousser des objets de plus de 5 kg (comme un sac de 4 litres de lait).

- > **Exercices respiratoires.** Il est important de les commencer le plus tôt possible après l'opération. L'infirmière vous dira quelle est la meilleure façon de les faire.
- > **Hygiène.** Dès votre retour à la maison, vous pouvez prendre une douche.

Attention :

- ne dirigez pas le jet directement sur votre plaie
- utilisez un savon doux
- si vous avez des pansements de rapprochement, asséchez-les en les tapotant
- bien sécher la plaie en la tapotant avec une serviette

Ne prenez pas de bain pendant 4 semaines après l'opération.

La douche vaginale et l'utilisation de tampons sont aussi interdites jusqu'à ce que vous ayez revu votre chirurgien, 4 semaines après l'opération.

- > **Sexualité.** Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles dès que vous vous sentez prête. **Mais vous ne devez avoir aucune pénétration vaginale pendant 6 à 8 semaines.** La plupart des femmes retrouvent rapidement leur vie sexuelle d'avant. Si vous avez des questions ou des inquiétudes à ce sujet, parlez-en à votre médecin. Un psychologue, un sexologue et un psychiatre sont également disponibles au besoin.



L'opération peut-elle avoir des conséquences à long terme ?

- Quand les 2 ovaires sont enlevés, si vous n'êtes pas encore ménopausée, cela déclenche la ménopause. Vous pourriez en ressentir les symptômes habituels (ex. : bouffées de chaleur, changements d'humeur, sécheresse vaginale, etc.).
- Si plusieurs ganglions sont enlevés, vos jambes pourraient enfler (lymphœdème). Cela peut arriver dans les mois ou les années après l'opération.

Que dois-je surveiller à mon retour à la maison ?

Communiquez rapidement avec un membre de votre équipe de soins dans les cas suivants :

- saignement de la plaie de plus que quelques gouttes et qui dure
- saignements vaginaux rouge clair **abondants** (de **légères** pertes de sang par le vagin sont normales durant 3 semaines après l'opération)
- douleur non contrôlée malgré les médicaments
- fièvre de plus de 38,3 °C (100,9 °F)
- fièvre de plus de 38,0 °C (100,4 °F) pendant plus de 1 heure
- douleur, rougeur, chaleur, enflure ou écoulement de la plaie
- ouverture de la plaie de plus de 1 cm
- brûlure lorsque vous urinez ou incapacité d'uriner
- enflure ou douleur dans une jambe
- absence de selles avec mal de cœur (nausées)



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

Notez vos questions et posez-les à un membre de votre équipe de soins ou à votre médecin.

Si vous ne pouvez pas les joindre, en cas d'urgence :

- appelez Info-santé au **8-1-1** ou
- allez à une clinique sans rendez-vous ou à l'urgence du CHUM (de préférence)

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

chumontreal.qc.ca/fiches-sante



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Gestion de la douleur

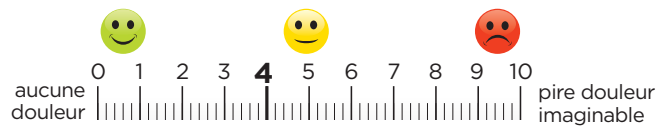
Aidez-vous de cet exemple de tableau pour gérer vos douleurs.



Exemples

Date / Heure	Douleur (degré)	Actions, médicaments, autres...	Commentaires (effets sur la douleur, etc.)
11-05, 23h	6	5 mg morphine	Bien soulagé. Douleur = 2/10
12-05, 9h	7	2 comprimés Tylenol	Un peu soulagé. Douleur = 5/10
12-05, 9h30	5	Relaxation - lecture	Plus soulagé. Douleur = 3/10

Échelle de la douleur



Le 4 est le degré de douleur à ne pas dépasser.
Une douleur non soulagée sera plus difficile à contrôler.

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

chumontreal.qc.ca/fiches-sante

