

Ce que vous devez savoir ...

# CHIRURGIE ANO-RECTALE

Vous avez eu une opération au niveau de l'anus et du rectum. Cette fiche explique ce que vous devez faire pour bien récupérer et bien guérir.

## Soulagement de la douleur

- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol) pour soulager la douleur. Si ce n'est pas suffisant, utilisez les autres médicaments prescrits.
- Vous pouvez appliquer de la glace pour réduire l'inconfort.

## Soins d'hygiène

- Prenez un bain de siège :
  - o 3 fois par jour
  - o Et après chaque selle

## Hygiène et reprise des activités

- Vous pouvez prendre votre douche 48 heures (2 jours) après l'opération. Utilisez un savon doux (ex. Dove sans parfum) pour vous laver. Ne frottez pas la plaie.
- Attendez 7 jours avant de prendre des bains.
- Reprenez vos activités physiques progressivement, selon votre tolérance à la douleur.
- Évitez les sports de contact avant votre rendez-vous de suivi.



Voici les étapes pour **réaliser un bain de siège** :

1. Remplissez d'eau tiède le bassin et le sac fourni avec le bain de siège.
2. Placez le bassin sur la cuvette des toilettes et asseyez-vous dessus.
3. Ouvrez la pince du tube qui sort du sac pour permettre à l'eau de s'écouler dans le bassin. Cela va créer un courant.
4. Restez assis pendant environ 15 minutes

## Suivi et guérison

- S'il y a des écoulements, utilisez une serviette hygiénique (ex.: Kotex). Ces écoulements peuvent durer 1 à 3 semaines. Des écoulements jaunâtres sont normaux. S'ils sont verts, cela pourrait être signe d'une infection et il faut revoir votre médecin.
- Lors de votre visite de suivi, le chirurgien vérifiera la plaie.
- Il est normal d'avoir un léger saignement lors des selles dans les premiers jours. Ce saignement n'est pas dangereux et disparaît de lui-même.

## Prévenir la constipation

Vous devez appeler au CLSC ou aller à l'urgence :

- Prenez le laxatif prescrit pour ramollir vos selles.
- Bougez un peu chaque heure. Cela aide à la circulation et au transit intestinal.
- Allez à la selle dès que vous en sentez le besoin. N'attendez pas plus de 10 à 15 minutes avant d'y aller.
- Vous pouvez utiliser un petit banc sous vos pieds pour faciliter l'évacuation.
- Buvez beaucoup d'eau, sauf si votre médecin vous dit le contraire.
- Mangez des aliments riches en fibres :
  - o Fruits
  - o Légumes crus
  - o Pains et céréales à grains entiers

## Quand devez-vous consulter un professionnel de santé ?

Vous devez appeler au CLSC ou aller à l'urgence :

- Si vous avez des signes d'infections :
  - o La plaie devient rouge
  - o Du liquide jaunâtre ou verdâtre coule de la plaie

- Si vous faites de la fièvre pendant plus de 24h (température supérieure à 38,3°C ou 100,4°F)
- Si vous avez un saignement très abondant qui ne s'arrête pas même après avoir appliqué une pression

### BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS?

- Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: \_\_\_\_\_

Tél. : \_\_\_\_\_

- Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.

