

Ce que vous devez savoir ...

RETOUR À LA MAISON APRÈS UNE HYSTÉRECTOMIE

Vous avez été opérée pour enlever une partie ou la totalité de votre utérus. 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.

Cette opération peut être réalisée de trois façons : par voie vaginale, par laparoscopie ou par voie abdominale. Les conseils qui suivent s'appliquent pour les trois façons.

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 s'en iront peu à peu. Si vous en avez, un médicament vous sera prescrit. Il est conseillé de le prendre jusqu'à ce que vous n'ayez 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



Que va-t-il se passer avec mes points de sutures ?

- Si ce sont des points fondants, ils partiront d'eux-mêmes en 7 à 14 jours.
- Si ce sont des agrafes ou des points non-fondants, ils seront enlevés par l'équipe de soins du CLSC 6 à 10 jours après l'opération.
- Si ce sont des pansements de rapprochement, ils peuvent rester en place plusieurs semaines. Lorsqu'ils commencent à se décoller, vous pouvez les retirer au fur et à mesure.

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

ALIMENTATION ET REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES

Alimentation. Vous recommencerez à manger normalement peu à peu selon la façon dont votre état évolue et selon vos capacités. L'équipe de soins 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

Hygiène. Après votre opération, prenez des douches. Ne prenez pas de bain.

Cette consigne est particulièrement importante si vous avez eu une chirurgie pour un prolapsus.

Vos pansements résistent à l'eau. Vous pouvez donc prendre une douche dès votre retour à la maison, sauf si l'équipe de soins vous donne une autre consigne.

ATTENTION :

- ne dirigez pas le jet directement sur votre plaie
- vous pouvez laver votre plaie avec de l'eau savonneuse, sans frotter
- utilisez un savon doux pour le reste du corps (si du savon coule sur la plaie en rinçant, ce n'est pas grave)
- si vous avez des pansements de rapprochement, asséchez-les en les tapotant
- bien sécher la plaie en la tapotant

Ne prenez pas de bain pendant 8 semaines après l'opération.



La douche vaginale et l'utilisation de tampons sont interdites jusqu'à ce que vous ayez revu votre médecin (env. 4 semaines après l'opération).



Sexualité. Aucune activité sexuelle avec pénétration vaginale n'est permise pendant au moins 8 semaines après l'opération. Votre médecin doit vérifier que votre voûte vaginale est bien guérie. Vous devez attendre cet examen avant de reprendre des relations sexuelles avec pénétration.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes au sujet de la sexualité après l'opération, n'hésitez pas à en parler à votre médecin. Un psychologue, un sexologue et un psychiatre sont également disponibles au besoin.



Quelles sont les conséquences de l'opération ?

Vous n'aurez plus de menstruations (règles). Par contre, vous pourriez continuer à avoir certains symptômes prémenstruels : gonflement des seins ou du ventre, tension, irritabilité, maux de tête, fatigue, etc.

Si on vous a aussi retiré les ovaires, votre corps produira beaucoup moins d'hormones (œstrogène et progestérone). Vous serez ménopausée. Vous pourriez ressentir les symptômes habituels de la ménopause (ex. : bouffées de chaleur, etc.).

De retour à la maison, quels symptômes dois-je surveiller ?

Si vous avez l'un ou l'autre des symptômes suivants, appelez Info-santé au 8-1-1. Votre appel sera pris en charge par l'équipe de soins.



- Fièvre (température de 38,5 °C (101,3 °F) ou plus).
- Pertes vaginales qui sentent mauvais.
- Saignement vaginal important : besoin de plus d'une serviette hygiénique par heure.
- Forte douleur au ventre.
- Problèmes respiratoires (toux grasse avec beaucoup de sécrétions, blanchâtres ou jaunâtres, essoufflement, respiration rapide ou sifflante).
- Douleur dans les mollets.

IMPORTANT!

En cas d'urgence, essayez de joindre votre médecin. Si vous n'y arrivez pas, rendez-vous à l'urgence de l'hôpital où vous avez été opérée.



RESSOURCES UTILES

Société des obstétriciens et gynécologues du Canada :

Hystérectomie : « la grande opération »

> sogc.org

Cliquer sur l'onglet Français. Taper « hystérectomie » dans le champ de recherche
> Hystérectomie : « la grande opération ».



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.