

Ce que vous devez savoir ...

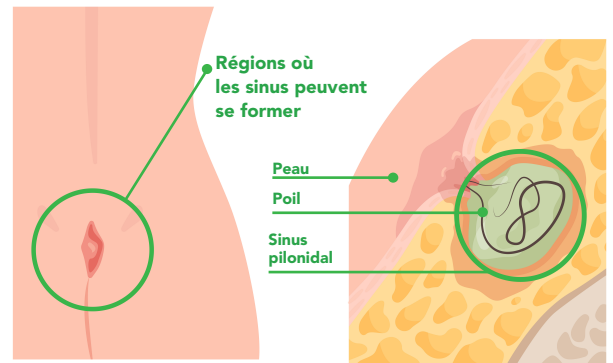
SINUS PILONIDAL

Un professionnel de la santé vous a dit que vous avez un sinus pilonidal.

Cette fiche vous aide à comprendre ce qui vous arrive et ce que vous pouvez faire pour l'éviter.

Qu'est-ce qu'un Sinus Pilonidal?

Le sinus pilonidal se produit lorsque des poils au niveau des fesses poussent sous la peau. Quand ça arrive, il y a une accumulation de poils, de pus et de débris corporels sous la peau. Cette accumulation cause de la douleur intense et continue.



Quelles sont les principales causes?

- Être un homme (les hommes ont plus de poils que les femmes)
- L'âge (entre 10 ans et 49 ans)
- Des antécédents familiaux (membre de la famille)
- Un surplus de poids
- Être assis durant de longues heures
- Ne pas faire beaucoup d'activité physique (être sédentaire)

Quels sont les traitements?

Le traitement qui est le plus utilisé est le **drainage chirurgical**. Ce traitement vise nettoyer et enlever les accumulations sous la peau. Il est aussi possible de prendre un antibiotique (médicament). L'équipe de soins choisit le meilleur traitement pour votre situation.

Que faire pour prévenir le sinus pilonidal?

Suivez toutes les recommandations de l'équipe de soins. Si vous avez eu un drainage chirurgical, la peau qui va se former ne sera pas aussi solide qu'avant.

Quelles sont les recommandations de l'équipe de soins?

L'équipe de soins vous indiquera ses recommandations.

Vous pouvez les prendre en note ici :

Pansement : *technique pour changer le pansement, matériel nécessaire*

Hygiène :

Pansements

Assurez-vous que votre pansement soit toujours sec et propre. S'il est mouillé ou sale, vous devez le changer rapidement. Demandez à votre infirmière comment faire.

- Il est possible que vous ayez un pansement mèche. Ce pansement est une bande de tissus qu'on place dans votre plaie. Il permet de guérir à partir du fond de la plaie. Il permet à la plaie de se fermer graduellement sans qu'elle se remplisse.
- Il est possible qu'on utilise un appareil à pression négative pour faire le pansement. Si cela arrive, le personnel de soins va vous expliquer comment il fonctionne.

Retrait des poils

Un poil qui touche à la plaie peut vous causer de nouveaux problèmes. Il est donc très important de vous raser autour de la plaie et de retirer TOUS les poils.

- Rasez-vous 1 à 2 fois par semaine.
- Rasez-vous dans le sens de la pousse des poils. Utilisez un rasoir à bikini ou sourcil.
- Vous devez raser 5 cm autour de la plaie et la région du pli de fesse jusqu'à l'anus Nettoyez votre plaie après le rasage. Si des poils restent dans la plaie, cela peut retarder la cicatrisation et causer un nouveau problème de sinus pilonidal.

Règles d'hygiène

Vous devez maintenir la zone autour de la plaie propre.

- Prenez une douche par jour et chaque fois que :
 - Vous avez sué beaucoup (ex. : après une activité physique)
 - Vous allez au toilette (après chaque selle)
- Utilisez un savon doux (sans parfum) pour vous laver. Assurez-vous de bien rincer la zone pour ne pas laisser de traces de savon ou de poils.
- Évitez un jet d'eau direct trop fort et/ou trop chaud.
- Asséchez bien la peau après vous être lavé. L'humidité augmente les risques d'infection.
 - Lorsque la plaie sera cicatrisée, gardez l'habitude d'avoir la zone propre et sèche en tout temps pour éviter que le sinus pilonidal revienne.
- Portez des vêtements amples. Cela aide à réduire le frottement et l'humidité.

Les bains ne sont pas permis tant qu'il y a une plaie. Si on vous recommande un bain de siège, faites-le après être allé au toilette.

Utilisez de l'eau tiède. Ne laissez pas tremper la zone pendant plus de 5 minutes dans l'eau.

Consultez rapidement votre médecin si :

- Vos douleurs ne sont pas soulagées par la médication
- Vous avez du liquide qui coule de la plaie
- Vous voyez un changement autour de la plaie (ex. : rougeur, gonflement, durcissement, chaleur)
- Vous faites de la fièvre (température supérieure à 38°C ou 101,4°F)

Gestion de la douleur

- Si vous avez de la douleur, prenez le médicament contre la douleur (prescription). Respectez la dose.
- Une heure avant le changement de pansement, vous pouvez prendre un médicament contre la douleur en vente libre (l'acétaminophène).

Activités physiques

Habituellement, la période de récupération dure entre 7 et 14 jours. C'est votre médecin qui vous indiquera la durée qui s'applique pour vous.

- Réduisez les activités physiques et restez le moins assis possible durant la période de cicatrisation de la plaie.
- Faites un retour graduel aux activités physiques après la période de récupération. La peau sera fragile pendant plusieurs semaines.
- Lorsque vous êtes assis :
 - Alternez les positions
 - Levez-vous toutes les 2 heures (ex : aller chercher un verre d'eau, un café, prendre une petite marche).

Alimentation

Privilégiez une alimentation équilibrée et hydratez-vous beaucoup :

- Buvez 6 à 8 verres de liquide par jour
- Mangez des aliments variés : légumes, fruits, protéines (ex : légumineuses, viandes, noix) et fibres (ex : riz, pâtes, pommes de terre, quinoa) avec un bon apport en vitamine C (ex. poivron, orange) et en Zinc (ex. : viande rouge, fromage).
- Au besoin, vous pouvez prendre un supplément en vitamine C et en Zinc.

Le contenu de cette fiche ne remplace d'aucune façon les recommandations, prescriptions et avis de votre professionnel de la santé.



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.