

Remarques :

- Utilisez votre lit électrique pour vous aider.
- Pour s'asseoir et se lever du fauteuil, prenez les accoudoirs.
- Vérifiez auprès de l'équipe soignante si vous êtes autorisé à utiliser le perroquet.

Conseils à retenir à la sortie.

En règle générale, vous ne pouvez faire aucun effort important durant 8 à 10 semaines. La cicatrisation d'une paroi musculaire prend en général trois mois.

Ensuite, lorsque vous reprenez vos activités de la vie quotidienne, pensez toujours à souffler lors de l'effort et surtout ne bloquez pas votre respiration en faisant une apnée.

Des promenades sur terrain plat sont préconisées dès la sortie, entre 10 et 20 minutes, en l'absence de toute gêne ou douleur : elles facilitent le transit intestinal et diminuent le risque de phlébite.

Exemple : pour aller aux toilettes

Placez devant le WC un petit tabouret (ou une épaisseur d'environ 10 à 15 cm de haut) sur lequel vous posez les pieds. Placez une planchette, un livre dur ou vos mains contre votre ventre.

Dans ces conditions, votre rectum est mis dans une position qui permettra de ne pas devoir faire d'effort de poussée excessive pour aller à selles.

Veillez à ne pas être constipé et suivez les conseils diététiques qui vous seront donnés.

Nous vous souhaitons un rétablissement rapide et optimal.

Adresse et coordonnées

Le Tilleriau

Chaussée de Braine 49 - 7060 Soignies



Services de Médecine Physique, Kinésithérapie, Rhumatologie (-1)
Secrétariat 067 348 700

Le secrétariat est ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 17h.



Service de Chirurgie (+1) 067 348 360



Service de Kinésithérapie et de Chirurgie

Vous venez de subir une intervention chirurgicale abdominale.

Informations et conseils



Voici quelques conseils afin d'éviter des comportements qui risquent d'amener des complications (douleur, difficulté respiratoire, hernie, éventration, ...).

Immédiatement après l'intervention

A la sortie du bloc opératoire, l'équipe vous installera en salle de réveil. Vous y serez sous surveillance jusqu'à ce que le médecin juge que vous pouvez regagner votre chambre.

Vous aurez peut-être des drains, une perfusion, une sonde gastrique, une sonde urinaire et une ceinture abdominale. Tous ces tuyaux vous seront probablement inconfortables mais ils sont indispensables. Il faudra donc faire attention de ne pas tirer dessus.

A votre retour en chambre

Dans un premier temps :

Quelques conseils pour éviter des complications circulatoires :

Pour activer la circulation sanguine, vous pouvez effectuer des petits mouvements dans le but d'éviter des complications circulatoires.

- Vous pouvez faire des mobilisations avec vos pieds (mouvements circulaires « avant et arrière » des chevilles).



Quelques conseils pour éviter des complications respiratoires :

- Placez vos mains au-dessus de la zone opérée (sur les pansements).
- Effectuez des mouvements respiratoires les plus amples possibles mais lentement, par la bouche et/ou par le nez.
- Pendant votre expiration, lorsque vous soufflez, vous devez poursuivre ce mouvement par une légère participation de votre ventre en essayant de le rentrer.
- Si vous devez tousser, il faut soutenir la zone opérée à l'aide de vos mains (en appuyant fermement dessus) pour éviter des douleurs dues à la pression exercée par la toux contre les parois opérées.

Dans les heures qui suivent l'intervention vous aurez un sentiment de ballonnement. Ces gaz s'éliminent naturellement. Si les gaz sont tardifs, faites des mouvements d'expiration associés à des contractions d'anus.

Dans un second temps :

Dès que l'infirmière vous l'autorise, vous pouvez vous lever.

Quelques conseils pour sortir de votre lit :

Il est important de ne pas être seul la première fois.

- Pliez vos jambes (une à la fois) en gardant les pieds sur le lit.
- Roulez-vous en un bloc sur le côté.
- Glissez vos pieds en bas du lit tout en vous aidant de l'appui des mains contre le dossier. Levez-vous d'un bloc, sans faire d'efforts avec les muscles de votre ventre.
- Une fois assis (au bord du lit), il est possible que vous ayez la tête qui tourne. Dans ce cas, attendez que cela passe en régulant votre respiration (inspirez et expirez profondément 2-3 fois sans regarder par terre). Lorsque la tête ne tourne plus, vous pouvez vous lever.
- Marchez tout en soutenant votre ventre et veillez à ne pas vous fatiguer de trop.

Pour réintégrer votre lit :

La même chose, mais dans l'autre sens. Veillez à bien placer vos genoux contre le bord du matelas.

