

Chirurgie Plastique, reconstructrice et esthétique.
Médecine esthétique.

Dr Philippe Saury
Dr Pierre Sibille
Dr Christophe Stricker
Dr Anne-Catherine Thiry-Koch
Dr Jessica Gosset

Petits conseils pour abdominoplastie prise en charge par la sécurité sociale

1 mois avant l'intervention :

- N'oubliez pas de prendre rendez-vous auprès de l'anesthésiste au
 - pour la clinique Majorelle
 - pour la polyclinique de Gentilly
- passez à la pharmacie acheter la gaine et les bas de contention et essayez les pour vérifier la taille. Prenez en même temps les antalgiques et le nécessaire pour les pansements, vous serez tranquille en sortant de la clinique
- arrêtez de fumer un mois avant l'intervention et pendant toute la période de cicatrisation en raison du risque de nécrose de la peau et de problèmes de cicatrisation
- Ne prenez pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoire dans les 10 jours qui précèdent l'intervention en raison des risques de saignement
- Pensez à organiser votre retour à domicile : course, ménage, garde des enfants. N'oubliez pas que vous serez fatigué(e) et aurez besoin de calme
- Préparez votre sac pour la clinique : GAINE, BAS DE CONTENTION, PANSEMENTS IMPERMEABLES, vêtements amples et confortables, chaussures plates, chaussons, affaires de toilette, lecture... ainsi que l'ensemble des documents (devis, ordonnances...)
- Contactez une infirmière à domicile pour votre retour, les injections d'anticoagulant sont à débiter le soir même de la sortie ; les pansements 2 à 3 jours après.

La veille de l'intervention :

- pensez à vous raser ou épiler le pubis au plus tard la veille de l'intervention
- Vous prendrez une douche à la Bétadine la veille au soir en insistant sur la zone qui va être opérée et sur le nombril, les aisselles, les pieds et la zone génito-anale sans oublier les cheveux. Ceci permet de limiter les infections
- Vous devez être à jeun à partir de minuit (ni boire, ni manger, ni fumer)

Le matin de l'intervention :

- Présentez-vous à la clinique à l'heure indiquée par l'anesthésiste
- Vous serez accueilli(e) par l'équipe soignante qui vous conduira à votre chambre
- Prenez de nouveau une douche à la Bétadine et mettez la chemise de la clinique (ne remettez pas vos affaires personnelles)
- Pas de sous-vêtements sous la chemise
- Enfilez les bas anti stase (blancs)
- Un brancardier viendra vous conduire au bloc opératoire où vous verrez l'anesthésiste et le chirurgien
- Vous vous réveillerez en salle de réveil avec la gaine et les drains, en position demi-assise pour limiter la tension sur le ventre



Après l'intervention :

- Il sera normal de somnoler tout l'après-midi
- Essayez de rester en position demi-assise avec les genoux un peu fléchis pour limiter la douleur
- Tenez-vous le ventre pour tousser ou éternuer
- Mobilisez les pieds et les jambes de temps en temps pour limiter les risques de phlébite
- Un repas léger vous sera servi vers 18h30
- Si vous souhaitez vous lever pour aller aux toilettes, faites le progressivement car vous aurez des vertiges. Asseyez-vous quelques minutes au bord du lit puis levez-vous doucement et restez encore quelques instants debout contre le lit avant de faire quelques pas. Et surtout pour le premier lever : **NE VOUS LEVEZ PAS SEUL(E)**, demandez à une infirmière ou une aide soignante de vous accompagner
- Le lendemain de l'intervention, essayez de faire quelques pas dans le couloir afin de limiter les risques de phlébite, il est normal que la tête tourne encore quand vous vous levez.
- Le chirurgien passera vous voir régulièrement pendant l'hospitalisation
- Sauf problème particulier, vous sortirez 48 à 72h après l'intervention, les drains sont retirés et le pansement refait, le matin de la sortie

Sortie :

- Le chirurgien passera vous voir la veille au soir de la sortie ou le matin même
- Vous devrez être accompagné(e) pour la sortie de la clinique : vous ne pourrez pas conduire
- Les sorties s'effectuent en fin de matinée, signalez votre départ à l'équipe soignante
- Le règlement des dépassements d'honoraires des médecins s'effectue à l'accueil de la clinique avant votre départ

Retour au domicile

- Prenez vos antalgiques systématiquement les premiers jours afin de ne pas laisser la douleur s'installer
- Vous serez très fatigué(e) la première semaine, restez au calme
- La gaine doit être portée en continue pendant 6 semaines, vous pouvez la retirer le temps de la toilette et des pansements. Elle peut être lavée de temps en temps, faites la sécher au sèche cheveux ou devant un radiateur pour la remettre au plus vite et surtout ne faites pas d'efforts quand vous ne l'avez pas
- Gardez les bas de contention pendant 10 jours
- Les pansements seront refaits par le chirurgien au cabinet ou par une infirmière à domicile (non pris en charge)
- Appliquez la crème Trixera (Avène) sur l'ensemble du ventre, sauf sur la cicatrice
- Préférez les vêtements amples les premières semaines

Reprise des activités

- Les douches seront autorisées dès votre retour à domicile si vous avez des pansements imperméables
- Les bains et baignade sont autorisés dès que les croûtes ont disparues
- La reprise du sport se fait vers 2-3 mois, de façon progressive
- Pas de port de charges lourdes (un pack de lait) pendant 6 semaines
- La conduite peut-être reprise sur de petits trajets à partir d'une semaine

Ce qui est normal

- la fatigue, intense la première semaine et qui peut durer un mois
- la persistance d'un écoulement par l'orifice du drain pendant quelques jours
- l'œdème (gonflement) qui disparaît au bout de 3 mois
- les ecchymoses (bleus) qui disparaissent en 3 semaines
- la palpation de nodules indurés sur les zones de lipoaspiration peut durer 6 mois
- la peau du ventre qui paraît endormie, cartonnée pendant plusieurs mois
- un ventre dur pendant plusieurs semaines jusqu'à ce que l'œdème disparaisse et que les tissus s'assouplissent

Quand s'inquiéter

- en cas de fièvre (plus de 38°) avec une grande plaque rouge et chaude sur le ventre (infection)
- d'écoulement abondant et nauséabond (infection)
- en cas de douleur au niveau du mollet (phlébite), d'essoufflement (anémie, embolie pulmonaire)
- plaque noire sur la peau ou l'ombilic (nécrose)
- en cas de sensation de poche de liquide au niveau du ventre (lymphe)

En cas de problème vous pouvez contactez le cabinet **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h**, il y a toujours un chirurgien présent. En dehors de ces horaires vous pouvez recontacter la clinique où vous avez été opéré(e) qui transmettra l'appel à votre chirurgien ou au chirurgien d'astreinte.

En cas d'extrême urgence, composez le 15