

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 post mini-abdominoplastie esthétique et lipoaspiration corporelle

1 mois avant l'intervention :

- N'oubliez pas de prendre rendez-vous auprès de l'anesthésiste au
 - pour la clinique Majorelle : 03 68 68 08 08
 - pour la polyclinique de Gentilly : 03 83 93 50 30
- passez à la pharmacie acheter le panty et essayez le 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
- Prenez 1 à 2 semaines de congés, vous n'aurez pas le droit à un arrêt de travail
- 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 (non prise en charge).

La veille de l'intervention :

- pensez à vous raser ou épiler le pubis au plus tard la veille de l'intervention
- Prenez une douche à la Bétadine le 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
- Préparez votre sac pour la clinique : PANTY, PANSEMENTS IMPERMEABLES, vêtements amples et confortables, chaussures plates, chaussons, affaires de toilette, lecture... ainsi que l'ensemble des documents (devis, ordonnances...)
- Préparez les différents règlements (clinique, chirurgien, anesthésiste)
- 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
- Le règlement des frais de clinique et de salle d'opération vous sera demandé à l'accueil à votre arrivée
- Vous serez accueillie 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 le panty 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
- mobilisez les pieds et les jambes de temps en temps pour limiter les risques de phlébite
- Tenez-vous le ventre pour tousser ou éternuer
- 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

Sortie :

- Sauf problème particulier, elle s'effectue le lendemain de l'intervention après retrait des drains (toute nuit supplémentaire est facturée par la clinique)
- 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
- Les règlements sont à remettre à l'accueil de la clinique pour Majorelle ou directement au chirurgien pour Gentilly

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
- Le panty doit être portée en continue pendant 6 semaines, vous pouvez le retirer le temps de la toilette et des pansements. Il peut être lavé de temps en temps, faites le sécher au sèche cheveux ou devant un radiateur pour le 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 Cicabio arnica (bioderma) sur l'ensemble du ventre, sauf sur la cicatrice
- Préférez les vêtements amples les premières semaines

Reprise des activités

- Les douches seront autorisées vers le 10ème jour après la visite de contrôle auprès du chirurgien
- 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