



VOUS VENEZ DE SUBIR UNE INTERVENTION :
Quelques conseils pour éviter les complications et assurer une bonne cicatrisation

IL EST RECOMMANDE

De bien **déjeuner** le matinée l'intervention
De **bien prendre** les médicaments prescrits (**antibiotiques**)
De prévoir le **repos ABSOLU** le jour de l'intervention et **PAS d'activité physique pendant 7 jours**
De **NE PAS FUMER** (arrêt du tabac 15 jours avant et 1 mois après l'intervention)
De **ne pas consommer d'alcool** pendant la durée du traitement antibiotique
De **n'exercer aucune pression** sur le site opéré le temps de la cicatrisation
De venir **accompagné** le jour de l'intervention
De prévenir **si vous prenez l'avion** dans les jours qui suivent l'intervention
De prévoir des **poches de froid** pour le jour de l'intervention et le lendemain
De ne **pas venir maquillée**
De **ne pas boire et manger chaud** pendant 24 heures (mou et tiède) —> adapter l'alimentation en fonction de la chirurgie.

LA DOULEUR

Celle-ci peut survenir dès la fin de l'intervention ou quelques temps après. Elle peut-être d'une intensité variable selon chaque personne. Elle doit être combattue avec **les antalgiques prescrits**.
En cas de douleur importante, on peut alterner du paracétamol (Doliprane ou Lamaline) avec de l'ibuprofène (Advil) **SANS DEPASSER** les doses prescrites. **NE CONDUISEZ PAS** avec la Lamaline/codéine.
Si la douleur est intense et persiste, nous contacter

LE SAIGNEMENT

Un saignement modéré peut se produire dans **les 48 heures** suivant l'intervention, il est recommandé d'appliquer **une compresse stérile pendant 30 minutes**.
En cas de chirurgie sinusienne, un saignement de nez modéré est fréquent pendant 48 heures
Si malgré ces recommandations **le saignement persiste**, contacter le cabinet

L'OEDEME (gonflement/hématome)

Après une chirurgie, l'oedème et/ou hématome peuvent survenir de façon plus ou moins importante et rapidement selon les personnes.
Il peut survenir : **Le jour même de l'intervention / parfois le lendemain / quelques fois deux jours après : ce qui est tout fait NORMAL** —> **bien suivre les recommandations !**
Pour limiter l'oedème, dès votre retour chez vous, appliquer sur la partie du visage en regard de la zone opérée, une **poche de froid** pendant 30 minutes, enlever 10 minutes et remettez la 30 minutes, pendant 2 jours.
Ne pas dormir « **A PLAT** » les deux premières nuits cela augmente l'oedème.
Vous pouvez prendre 1 dose D'**ARNICA** en 15 CH le jour de la chirurgie ainsi que le lendemain (+ pommade)

L'HYGIENE BUCCALE

Attendre 48 heures avant de commencer les bains de bouche, les faire de manière passive sans gargariser ni cracher
Brosser dents et gencives normalement, sauf à l'endroit de votre chirurgie : brosse post-op pour la zone opérée et spray (HYALUGEL) à volonté.

Si une fièvre se déclare dans la semaine suivant la chirurgie, nous contacter