

## PROMONTOFIXATION PAR CŒLIOSCOPIE : FICHE POST OPERATOIRE

Vous avez été opérée d'une promontofixation. Voici quelques recommandations pour bien préparer votre retour à domicile. Bon rétablissement.

### **1. Douleurs**

Il est normal de ressentir des douleurs modérées pendant 3 semaines environ. Des médicaments analgésiques vous seront prescrits pour gérer ces douleurs. Si vous ressentez des douleurs intenses ou persistantes, il est important de contacter votre médecin.

Un traitement laxatif est conseillé pendant 1 mois afin d'éviter la constipation. Les efforts de poussée intense sont déconseillés.

### **2. Saignements**

Des traces de saignements par voie vaginale sont possibles pendant quelques jours.

En cas de saignements dans les urines, informez votre chirurgien.

Utilisez des protections hygiéniques (serviettes ou culotte de règle, pas de tampons ni de cup vaginale) en cas de saignements vaginaux.

En cas de saignements abondants (débordement, caillots), consulter votre chirurgien.

### **3. Hygiène et soins**

Des injections d'anticoagulants sont recommandées pour une durée de 15 jours environ. Les injections sont quotidiennes, et pratiquées par une infirmière à domicile.

Maintenez les incisions propres et sèches pour éviter les infections. Les pansements sont à retirer le lendemain de l'opération. Laissez les steri-strips à l'air libre, ils se décolleront après quelques jours. Vous pouvez les retirer quinze jours après l'opération. Lavez les cicatrices (avec les steri-strips) sous la douche, séchez avec un linge propre.

Vous pouvez prendre une douche le lendemain de l'intervention. Évitez les bains, piscines et jacuzzis pendant 4 semaines.

### **4. Reprise du travail**

La reprise du travail est possible 4 semaines après votre intervention, et dépend de la nature de votre emploi et de votre rétablissement individuel.

### **5. Activité physique**

Les activités physiques et le port de charges lourdes sont contre indiquées pendant 4 semaines. Les activités légères comme la marche sont encouragées pour favoriser la circulation sanguine et accélérer la guérison.

### **6. Conduite automobile**

La conduite est généralement autorisée après 2 semaines (courts trajets). Ne conduisez pas tant que vous prenez des analgésiques de palier II ( Tramadol, Codéine ) car ils peuvent altérer vos réflexes et votre jugement.

### **7. Alimentation**

Reprenez une alimentation normale dès votre retour à domicile. Favorisez une alimentation riche en fruits et légumes verts ainsi qu'une bonne hydratation pour éviter la constipation, qui peut mettre une pression supplémentaire sur les sutures.

**8. Relations sexuelles :**

Il est généralement conseillé d'attendre environ 4 semaines avant de reprendre les relations sexuelles. Attendez d'avoir le feu vert de votre médecin lors de votre consultation de suivi post-opératoire.

**9. Suivi médical :**

Un rendez-vous post opératoire a lieu généralement 2 semaines après l'intervention.

Informez immédiatement votre médecin si vous ressentez une douleur intense, si vous avez des saignements abondants (caillots, débordement), une fièvre supérieure à 38°C, ou un malaise

## RESUME

*PROMONTOFIXATION PAR COELIOSCOPIE*

<i>Douleurs</i>	Modérées
<i>Saignements</i>	Traces
<i>Hygiène</i>	Douche le lendemain, Bain 4 semaines
<i>Travail</i>	3-4 semaines
<i>Sport</i>	4 semaines
<i>Conduite automobile</i>	2 semaines
<i>Alimentation</i>	Normale, prévention de la constipation
<i>Relations sexuelles</i>	4 semaines
<i>Suivi médical</i>	15 jours