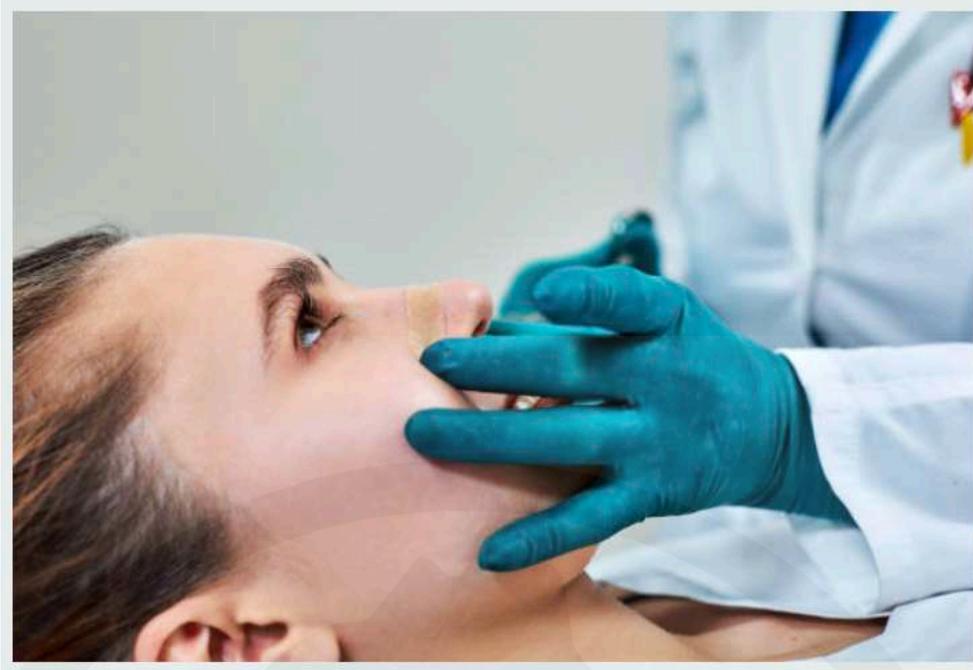




Guide post-opératoire en Rhinoplastie



Cette documentation a été réalisée pour vous aider lors de votre convalescence.

Elle reprend l'ensemble des recommandations point par point et vous servira de guide lors des six premières semaines.

Dès votre retour à domicile, il vous sera demandé de bien suivre l'ensemble des traitements pour une convalescence confortable et la plus courte possible.

PRECAUTION AVANT L'INTERVENTION:

1 mois savant l'intervention :

Eviter la consommation de tabac pour éviter les problème de cicatrisation.

1 semaines avant l'intervention:

Eviter la consommation d'alcool, de vitamine E, de ginseng, de Raifort.

Eviter l'aspirine ou les médicaments anti-inflammatoire pour diminuer le risque de saignement.

Il vous est demandé de prendre rendez vous avec les anesthésistes de la clinique au plus tard 48 heures avant l'intervention.

TRAITEMENT MEDICAMENTEUX:

Une ordonnance vous sera remise lors de la consultation pré opératoire.

Procurez vous les médicaments avant l'intervention pour pouvoir retourner à votre domicile dès la sortie de la clinique.

L'ordonnance contient

- des traitements antalgiques (médicaments contre la douleur) de différentes puissances pour vous permettre de **réguler au mieux la douleur** tout en vous évitant les effets secondaires.

Les premiers jours, Prenez les traitements sans attendre que la douleur s'installe. Si les traitements sont bien pris, **vous limiterez au maximum la douleur.**

- Une antibioprofylaxie d'une semaine permettant de **réduire significativement le risque d'infection**. Merci de préciser au Dr Moulin si vous avez des allergies connues aux antibiotiques.
- Une corticothérapie à débiter le matin de l'intervention et à poursuivre pendant trois jours, celle-ci a pour but de **diminuer l'œdème (le gonflement) les premiers jours.**
- Le nécessaire pour pouvoir réaliser le lavage de l'intérieure du nez et les soins de cicatrice.

LUTTE CONTRE L'OEDEME:

L'apparition de l'œdème va s'installer dès la fin de l'intervention.

Le résultat définit ne sera obtenu qu'après sa disparition.

Il évolue en trois phases :

- La phase précoce qui dure une petite semaine, durant laquelle les tissus vont se remplir d'eau : c'est lors de cette phase que le nez sera le plus volumineux.

A ce stade il faut lutter contre la mise en place de l'œdème et favoriser sa résorption.

Recommandation :

- Surélévation de la tête par quelques oreillers pour dormir.
- apposer des poches de glace ou des compresses glacées sur les yeux (toutes les 20 minutes toutes les 3 heures pendant 3 jours)
- Essayer de marcher un peu tous les jours en augmentant chaque fois la distance parcourue pour favoriser le drainage lymphatique.
- Auto exercice de drainage lymphatique

- La phase intermédiaire, qui va durer 2 à 3 mois selon le type de peau, et qui correspond à la disparition de cet œdème durant laquelle les mêmes précautions pourront être suivies en cas de gonflement important.

- La phase tardive, qui correspond à une contraction de la peau et qui va permettre au nez de gagner en définition et en finesse. Elle dure classiquement jusqu'à un an post opératoire mais peut perdurer 2 ans en cas de peau épaisse et/ou grasse. Son évolution est liée à l'apport de sel, l'ensoleillement, la qualité de la peau et l'alimentation.

Le gonflement pourra donc fluctuer pendant cette période selon l'hygiène de vie.

CRYOTHERAPIE:

La cryothérapie est le traitement par le froid. Elle peut donc être externe (application de froid sur le visage) ou interne (alimentation froide, boire de l'eau fraîche ou avec des glaçons)

Elle a un impact très positif sur le vécu des patients, ses principaux effets étant la diminution des œdèmes, de l'inconfort et de la douleur.

L'intérêt de la cryothérapie a surtout été démontré la première semaine.

Vous pouvez simplement mettre des compresses froides et les poser sur les paupières (toutes les 20 minutes toutes les 3 heures pendant 3 jours)

HYGIENE NASALE:

Après l'intervention, vous aurez des attelles en plastique dans le nez. Elles ne sont pas douloureuses mais nécessitent des soins adaptés. Il vous est demandé de réaliser plusieurs fois par jours (3 à 5 fois) les irrigations des fosses nasales.

Pour ce faire vous devez disposer :

- D'une seringue de 20cc
- D'un cathlon (difficile à ce procurer en pharmacie, vous pourrez le demander lors de votre hospitalisation)
- De sérum physiologique qui peut être remplacé par de l'eau + du sel de table (l'eau doit être salé comme de l'eau de mer).

Pour réaliser les soins,:

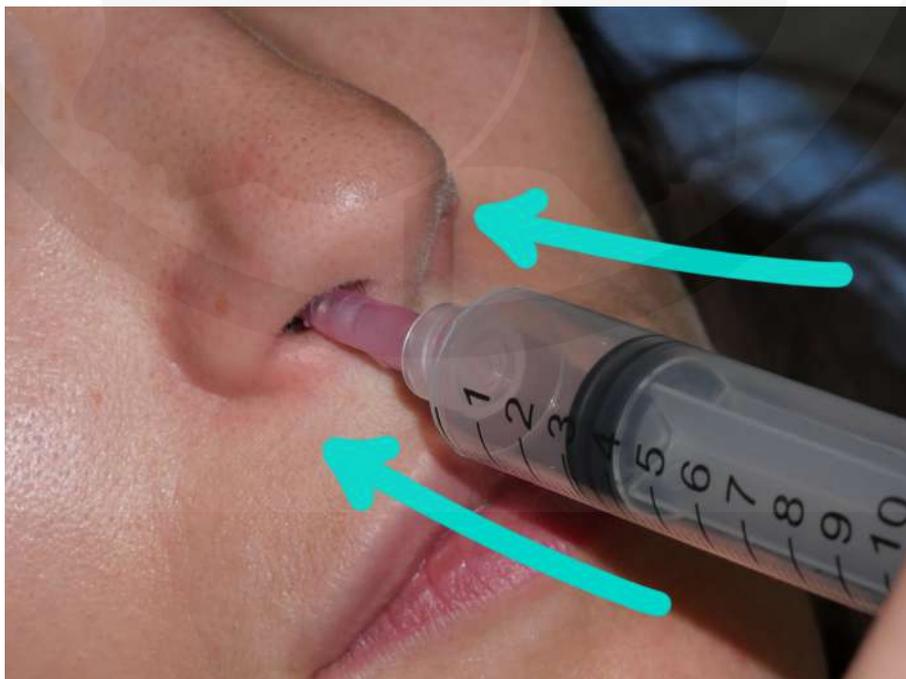
- 1: remplissez la seringue en entier.
- 2: connectez le cathlon a la seringue.
- 3: mettez la seringue dans une narine.
- 4: poussez le sérum dans la narine avec la tête en arrière
- 5: réalisez les même étapes dans l'autre narine.

Si vous le souhaitez vous pouvez utiliser des sprays nasaux type (type marinier ou Sterimar)

L'attelle sera retirée à la consultation post opératoire (5 à 10 jours après l'intervention) mais les soins sont à poursuivre pendant 3 à 4 semaines.

Evitez de vous moucher fortement car cela peut déclencher des saignement.

Un écoulement spontané de liquide clair est possible pendant plusieurs semaines.



SOINS CUTANÉS :

Les cicatrices doivent être régulièrement nettoyées pour éviter les croûtes et améliorer les suites. Selon la chirurgie seront placées à l'intérieur des narines et la peau de la columelle.

Pour l'intérieur des narines:

- A l'aide d'un coton tige propre, nettoyer l'intérieure de la narine et la columelle comme les photos ci-dessous avec la crème Mupiderm
- Si des croûtes se sont formées, vous pourrez les enlever 30 minutes après l'application de la crème car elles auront ramolli.

Les soins avec le Mupiderm sont à réaliser pendant 7 jours puis avec de la vaseline pendant 2 semaines

En cas de cicatrice sur la columelle, je vous recommande d'appliquer ensuite de la crème Cicaplast baume B5 sur la cicatrice pour une durée de 2 mois.)



STRIPS:

Une attelle métallique sera posée sur votre nez en fin d'intervention.

Son rôle est de réduire l'œdème pendant les premiers jours.

Merci de la laisser le plus au sec possible, notamment pendant votre douche.

Le Dr Moulin vous la retirera à la consultation post opératoire (entre 5 et 10 jours post opératoire).

Il pourra vous être proposé de mettre des strips sur la peau du dos du nez la nuit pendant plusieurs semaines pour diminuer le gonflement et accélérer le résorption de l'œdème.

Les strips seront posé comme sur la photo:

- 1: poser sur le dos du nez horizontalement
- 2: poser sur les bords de l'arrête nasale et sur la pointe
- 3: poser comme sur la phase 1



ALIMENTATION:

Pour améliorer la récupération, une alimentation saine est conseillée.

Il est recommandé:

- D'éviter de manger trop salé pour lutter contre la rétention d'eau
- Eviter de manger trop sucré ou trop gras pour permettre à la peau du nez d'être le plus fine et saine possible
- De manger des fibres (légumes et fruits) pour lutter la constipation liée a certain médicament

HYGIENE DE VIE:

Avant l'intervention : pensez a retirer vos faux cils, piercings, vous raser la barbe pour diminuer les risque d'infection.

Activité sportive:

Avant l'intervention pratiquez une activité régulière pour maintenir votre corps en bonne condition physique.

Après l'intervention : marchez dès les premier jours pour activer la pompe musculaire et favoriser la diminution de l'œdème.

Au bout d'une semaine vous pourrez même faire un peu de vélo si vous le souhaitez mais tout en restant raisonnable.

Eviter de nager pendant 1 mois

Les sports à haut volume devront être proscrits pendant 3 semaines.

Les sports de contact sont contre indiqués après une rhinoplastie

Consommation de tabac:

Elle est strictement contre-indiquée car elle augmente drastiquement le risque d'infection et de mauvaise consolidation osseuse.

Il est demandé d'arrêter au moins 3 semaines avant l'intervention et jusqu'à six semaines après l'intervention.

Il peut vous être prescrit des patchs au besoin.

La cigarette électronique est tolérée mais veuillez vous en passer dans l'idéal.

Consommation de drogues :

En dehors des considérations légales, il est déconseillé de consommer tout type de drogue dans les 12 semaines après l'intervention, le cannabis a les mêmes effets négatifs que le tabac. Concernant les autres drogues, la cocaïne aurait un effet catastrophique sur la cicatrisation du nez.

Merci de préciser au dr Moulin si vous consommez des substances prise par le nez comme la cocaïne. Dans ce cas un délais devra être respecté avant la chirurgie pour laisser le temps au nez de cicatriser.

CONSIDERATION GENERALES:

Eviter les vêtements qui s'enlèvent par la tête.

Un gonflement autour des yeux avec la présence de bleu est possible mais devra rentrer dans l'ordre en deux semaines maximum.

Merci de contacter le dr Moulin (dr.moulin.cmf@gmail) ou son cabinet (0147200230) en cas de:

- Saignement important (un petit saignement est normal les premiers jours)
- Douleurs importantes malgré les antalgiques
- Rougeur de la peau et des incisions chirurgicales, mauvaise odeurs
- Température supérieure à 38,5°C
- Si vous avez la moindre inquiétude à propos de la chirurgie