



# L'HYSTÉRECTOMIE

## ABDOMINALE OU VAGINALE

**Cette fiche a été créée pour vous aider à trouver une réponse à la plupart des questions que vous vous posez et vous donne des informations utiles pour une bonne convalescence.**

### **SURVEILLANCE DE LA CONVALESCENCE CHIRURGICALE**

#### **Surveillance de la cicatrice pour les hystérectomies abdominales:**

- Vous pouvez sortir avant l'ablation des fils ou des stérilestrips. Le médecin vous dira quand vous devez aller à la consultation pour les faire enlever.
- Jusqu'à cette date, il faut surveiller l'apparition de rougeurs et d'écoulement au niveau de votre cicatrice ou l'apparition de fièvre.
- Toute température supérieure à 38,5° nécessite un avis médical. Si tel est le cas, consultez votre médecin.

#### **Surveillance des pertes vaginales:**

- Pendant quelques semaines, vous pouvez avoir des pertes de sang rougeâtres, brunâtres ou mêmes malodorantes. Ce phénomène est tout à fait normal. Par contre si les saignements sont abondants (supérieurs à des règles), il est recommandé d'en informer le médecin.
- Des pertes vaginales épaisses, jaune-verdâtres doivent être signalées au médecin.

#### **Surveillance de la douleur:**

- Pendant un certain temps, vous pouvez observer une sensibilité abdominale au toucher, en toussant, en marchant, des fourmillements au niveau de la cicatrice et une certaine gêne à la miction. Ceci n'est pas inquiétant.
- Cependant de fortes douleurs persistantes nécessitent une consultation médicale.

### **ACTIVITÉS**

#### **Activités professionnelles:**

- Nécessité d'un arrêt de travail de 4 à 6 semaines.
- Au bout de 6 semaines, si une prolongation de l'arrêt de travail s'avère nécessaire, contactez votre médecin.

#### **Activités de la vie quotidienne:**

- Suite à l'anesthésie et l'opération vous pouvez vous sentir fatiguée ou étourdie pendant quelques jours. C'est normal.
- La douleur limitera votre activité. Évitez tous travaux ou efforts entraînant des tractions de la paroi abdominale.

#### **Activités de loisirs:**

- Selon votre forme, vous pouvez reprendre doucement vos activités sans exagérer.
- Évitez la piscine et le sport pendant 1 mois. Par contre la marche est autorisée, voir conseillée pour assurer une bonne circulation veineuse.

#### **Activité sexuelle:**

- Pas de rapports sexuels le 1<sup>er</sup> mois après l'opération. Acceptez 1 mois pour retrouver les sensations, l'envie et le plaisir sexuel.

### **HYGIÈNE**

- Ne prenez pas de bain pendant 1 mois, mais plutôt des douches avec un savon neutre. Les douches sont possibles dès le lendemain de l'intervention.
- N'utilisez pas de tampon ou serviette hygiénique plastifiée.

Des informations supplémentaires seront toujours fournies par l'équipe médicale et soignante, qui restera à votre entière disposition pour toute autre question. Si vous éprouvez le besoin d'un soutien psychologique en rapport avec votre opération, vous pouvez contacter une de nos psychologues.