

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 après une intervention pour ptôse mammaire

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 : 0825 121 825
- passez à la pharmacie acheter les bas de contention et essayez les pour vérifier la taille ainsi que le soutien gorge. 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
- L'intervention n'étant pas prise en charge pas la sécurité sociale, vous n'aurez pas le droit à un arrêt de travail ; posez des congés.
- Contactez une infirmière à domicile pour les pansements à débiter 2 à 3 jours après votre retour (non prise en charge).

La veille de l'intervention :

- pensez à vous épiler les aisselles 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 : SOUTIEN GORGE, BAS DE CONTENTION, PANSEMENTS IMPERMEABLES, vêtements amples et confortables boutonnés devant, 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 de contention
- Un brancardier viendra vous conduire au bloc opératoire où vous verrez l'anesthésiste et le chirurgien
- Vous vous réveillerez en salle de réveil, il y aura un drain de chaque côté

Après l'intervention :

- il sera normal de somnoler tout l'après-midi
- mobilisez les pieds et les jambes de temps en temps pour limiter les risques de phlébite
- 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 SEULE, demandez à une infirmière ou une aide soignante de vous accompagner



Sortie :

- Sauf problème particulier, elle s'effectue le lendemain de l'intervention, en fin de matinée après le 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 et 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
- Evitez de dormir sur le ventre
- Port de la brassière ou soutien gorge pendant 1 mois.
- Gardez les bas de contention jusqu'à reprise d'une activité normale
- Les pansements seront refaits par le chirurgien au cabinet ou par une infirmière à domicile (non pris en charge)
- Hydratez les seins et protégez les cicatrices du soleil pendant 1 an
- Préférez les vêtements amples les premières semaines

Reprise des activités

- Les douches seront autorisées dès le lendemain à condition que vous ayez des pansements imperméables
- Les bains et baignade sont autorisés dès que les croûtes ont disparues
- La reprise du sport se fait vers 1 mois, de façon progressive
- Pas de port de charges lourdes pendant 2 semaines
- La conduite peut-être reprise sur de petits trajets à partir d'une semaine
- mammographie réalisable 6 à 12 mois après l'intervention pensez à préciser au radiologue que vous avez été opérée

Ce qui est normal

- la fatigue, intense la première semaine et qui peut durer un mois
- les seins sont gonflés, tendus, figés avec des bleus et des croûtes
- la persistance d'un écoulement par l'orifice du drain pendant quelques jours
- un manque voire une absence de sensibilité au niveau des mamelons qui peut mettre plusieurs mois à revenir
- une cicatrisation plus longue à la jonction des cicatrices sous le sein pouvant nécessiter des pansements juste à cet endroit pendant quelques semaines de plus

Quand s'inquiéter

- en cas de fièvre (plus de 38°) avec une grande plaque rouge et chaude ou une augmentation de volume d'un sein
- 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'aréole

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