

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 pour un petit lifting de cuisses esthétique pris en charge par la sécurité sociale

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 la gaine et les bas de contention et essayez les pour vérifier la taille. Prenez en même temps les antalgiques et le nécessaire pour les soins, 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
- Contactez une infirmière à domicile pour votre retour, les injections d'anticoagulant sont à débiter le soir même de la sortie.

La veille de l'intervention :

- pensez à vous raser ou épiler le pubis au plus tard la veille de l'intervention
- Préparez votre sac pour la clinique : PANTY, BAS DE CONTENTION, vêtements amples et confortables, chaussures plates, chaussons, affaires de toilette, lecture... ainsi que l'ensemble des documents (devis, ordonnances...)
- Si vous n'entrez à la clinique que le matin de l'intervention (Majorelle), prenez une douche à la Bétadine le soir chez vous, 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. Si vous entrez la veille à la clinique (Gentilly), la Bétadine vous sera fournie
- Présentez-vous à la clinique à l'heure indiquée par l'anesthésiste
- Vous serez accueilli(e) par l'équipe soignante qui vous conduira à votre chambre
- Vous devez être à jeun à partir de minuit (ni boire, ni manger, ni fumer)

Le matin de l'intervention :

- 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
- Un brancardier viendra vous conduire au bloc opératoire où vous verrez l'anesthésiste et le chirurgien
- Vous vous réveillerez en salle de réveil avec le panty, les bas et 2 petits drains

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 SEUL(E), demandez à une infirmière ou une aide soignante de vous accompagner



Sortie :

- En l'absence de problème particulier, vous sortirez le lendemain de l'intervention
- 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

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
- Le panty doit être porté en continue pendant 6 semaines, vous pouvez le retirer le temps de la toilette et des pansements. Il peut être lavé de temps en temps, faites le sécher au sèche cheveux ou devant un radiateur pour le remettre au plus vite et surtout ne faites pas d'efforts quand vous ne l'avez pas
- Il est difficile de faire un pansement à cet endroit: il serait trempé d'urine après chaque miction. Il faudra donc nettoyer vous même à la Bétadine gynécologique après chaque passage aux toilettes et remettre une simple compresse de protection fixée par un peu de sparadrap (nettoyage à la Bétadine gynécologique puis rinçage au sérum physiologique et application de la lotion cicalfate).
- Gardez les bas ou mi-bas de contentions pendant 15 jours
- Appliquez la crème Cicabio Arnica (Bioderma) sur les ecchymoses, sauf sur la cicatrice
- Préférez les vêtements amples les premières semaines

Reprise des activités

- Les douches sont autorisées dès votre retour à domicile
- Les bains et baignade sont autorisés dès que les croûtes ont disparues
- La reprise du sport se fait vers 2-3 mois, de façon progressive
- La conduite peut-être reprise sur de petits trajets à partir d'une semaine

Ce qui est normal

- la fatigue, intense la première semaine et qui peut durer un mois
- la persistance d'un écoulement par l'orifice du drain pendant quelques jours
- l'œdème (gonflement) qui disparaît au bout de 3 mois
- les ecchymoses (bleus) qui disparaissent en 3 semaines
- la palpation de nodules indurés sur les zones de lipoaspiration peut durer 6 mois
- la peau des cuisses qui paraît endormie, cartonnée pendant plusieurs mois

Quand s'inquiéter

- en cas de fièvre (plus de 38°) avec une grande plaque rouge et chaude sur le ventre (infection)
- 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 (nécrose)
- en cas de sensation de poche de liquide au niveau du ventre (lymphe)

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