

# APRÈS UNE OPÉRATION CARDIAQUE

Conseils pour votre retour à la maison



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Introduction

---

Cette brochure a pour objectif de répondre aux questions que vous pouvez vous poser suite à votre opération du cœur.

Durant votre séjour à l'hôpital, qui dure environ 6 à 8 jours, l'équipe médico-soignante vous accompagne dans la préparation de votre retour à domicile afin que vous puissiez retrouver vos capacités le plus rapidement possible.

Suivez les conseils de votre médecin, adaptés à vos besoins personnels, et n'hésitez pas à lui poser toutes vos questions.

## Symptômes possibles après une chirurgie cardiaque

---

Dans les premières semaines post-opératoires, il est notamment normal de ressentir les symptômes suivants :

### Appétit

Votre plaisir de manger reviendra petit à petit. Choisissez des aliments qui vous font envie. Vous retrouverez vos habitudes après quelques semaines.

### Transit

Vous pouvez demander un laxatif léger à votre médecin. Faites de courtes promenades selon la recommandation de votre médecin et mangez des fruits et des fibres pour favoriser le transit.

## **Douleurs**

Les douleurs peuvent être musculaires ou thoraciques et entre les omoplates.

Votre corps a subi une grosse intervention et il est normal d'avoir des sensations de courbatures. Si celles-ci persistent dans le temps et malgré la prise d'antidouleurs, consultez votre médecin.

## **Sommeil**

Il peut arriver que vous restiez longtemps éveillé ou que vous fassiez des insomnies. Parfois, ceci est lié à la douleur de l'incision. Prenez vos antidouleurs une heure avant le coucher et essayez de vous relaxer en lisant ou en méditant.

Durant la journée, bougez un peu – selon vos capacités – et prenez l'air pour vous aider à retrouver un sommeil plus profond.

## **Cicatrices**

Si vous avez eu un prélèvement au niveau de la jambe, massez la cicatrice et surélevez les jambes durant la journée.

La cicatrice au sternum peut aussi enfler un peu, ce qui est normal et passe avec le temps.

## **Humeur**

Vous venez de traverser une période difficile. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin si vous ressentez de l'angoisse, une oppression ou de la déprime et que cela persiste malgré une amélioration de votre état général.

# Conseils pour un rétablissement complet

---

## Hygiène

Évitez de prendre des bains dans le mois qui suit l'opération. Après la douche, séchez bien votre cicatrice et ne grattez pas les croûtes.

## Vêtements

Portez des vêtements confortables dans lesquels vous êtes à l'aise. Ne portez pas de soutien-gorge à balconnet et favorisez un système de fermeture par le devant.

## Repos

Vous aurez besoin de plages de repos durant votre convalescence. Veillez à donner à votre corps le temps nécessaire pour bien vous remettre. Reposez-vous après les repas par exemple et faites des petites siestes.

Si vous ressentez de la fatigue en raison des visites et des va-et-vient de vos proches, n'hésitez pas à le dire et retirez-vous pour une sieste.

## Médicaments

Veillez à les prendre selon votre prescription. Si vous avez eu une opération d'une valve cardiaque, vous devez suivre les consignes de prophylaxie endocardite données par le ou la chirurgienne. Un dépliant explicatif vous est également remis.

## Rééducation

Il est très important de faire les exercices respiratoires selon les recommandations de votre physiothérapeute pour assouplir la partie supérieure de votre corps dès votre sortie de l'hôpital.

## **+** **INFO**

Concernant la consommation d'alcool et de tabac, il faut arrêter complètement de fumer mais vous pouvez accompagner votre repas d'un verre de vin une fois par jour.

### **Alimentation et poids**

- ▶ Adoptez un régime alimentaire équilibré, varié et riche en fibre pour abaisser votre taux de cholestérol et faciliter votre transit
- ▶ Privilégiez les aliments pauvres en graisse, en sel et en sucre
- ▶ Pesez-vous quotidiennement à la même heure chaque matin avant de prendre votre petit-déjeuner
- ▶ Notez votre poids afin de suivre les éventuelles variations.

## **La réadaptation cardiovasculaire**

---

Le but de la réadaptation cardiovasculaire est de restaurer les capacités physiques, de reprendre confiance et d'ajuster le mode de vie en réduisant les facteurs de risque.

Selon vos possibilités et votre entourage, on vous conseillera :

### **Une réadaptation ambulatoire**

Dans ce cas vous restez à domicile et suivez un programme adapté 3 à 5 fois par semaine qui comprend des conseils concernant l'alimentation, l'activité physique et la prévention.

### **Une réadaptation stationnaire**

Vous passez 3 à 4 semaines dans un centre de réadaptation spécialisé dans le domaine cardiovasculaire. Vous suivez un programme de relaxation et d'activités adapté à vos capacités, bénéficiez d'une prise en charge psychologique et recevez des conseils en alimentation.

# La reprise de vos activités

---

## Protéger votre sternum

Durant les 2-3 mois de votre convalescence :

- ▶ Evitez de soulever des charges de plus de 5 kg
- ▶ Evitez tout mouvement asymétrique des membres supérieurs
- ▶ Protégez votre sternum quand vous tousssez ou éternuez selon les recommandations de votre médecin
- ▶ Renoncez à faire du ménage, les courses ou à porter des valises
- ▶ Dormez sur le dos le premier mois après votre opération
- ▶ Suivez le plan d'activité physique indiqué par votre médecin.

## Activité physique

- ▶ La marche est un exercice très bénéfique qui stimule la circulation et accélère le rythme cardiaque sans fatiguer votre cœur. Marchez à votre rythme et commencez par des promenades de quelques minutes avant d'augmenter la durée à 15 minutes. Il vaut mieux faire 3 courtes balades par jour que de vouloir en faire trop au début.
- ▶ Vous pouvez prendre les escaliers, mais une marche à la fois et sans charge. Ne tirez pas sur vos bras pour vous aider mais tenez-vous à la main courante.
- ▶ Vous pouvez faire du vélo d'appartement en respectant les consignes de votre médecin ou physiothérapeute. Attendez deux ou trois mois après votre opération avant de refaire du vélo à l'extérieur.
- ▶ Vous pouvez reprendre la natation 2-3 mois après l'opération, quand vous ne ressentez plus de douleurs et que votre cicatrice est totalement guérie.

## Sexualité

Vous pouvez reprendre une activité sexuelle 4 à 6 semaines après votre intervention, sauf si votre médecin vous donne d'autres indications. Faites attention à ne pas subir de pression sur le thorax. Certains médicaments comme les bêtabloqueurs peuvent réduire votre libido.

## Conduite

Vous pouvez recommencer à conduire 4 semaines après votre sortie d'hôpital si vous n'avez plus de douleurs, avec une voiture automatique. Ce délai est de 2 mois minimum si vous conduisez une voiture manuelle. Pour tout trajet en voiture, mettez la ceinture de sécurité malgré la cicatrice. Sur un long trajet, n'oubliez pas de vous détendre les jambes toutes les 2 heures. Pendant les 2-3 mois suivant votre intervention, il est interdit de conduire une moto ou un scooter.

## Travail

Votre médecin discutera de votre retour au travail avec vous, mais en général vous pouvez reprendre une activité légère 6 à 8 semaines après votre intervention.



### INFO

Pour plus d'informations afin de protéger votre sternum, demandez notre brochure sur la sternotomie.

# Symptômes à surveiller

---

## Appelez le 144 si vous avez :

- ▶ Des douleurs thoraciques aussi fortes qu'avant l'opération
- ▶ De la fièvre au-dessus de 38,5 degrés
- ▶ Plus de 120 battements cardiaques par minute ou un rythme irrégulier et des palpitations persistantes
- ▶ Des douleurs abdominales très fortes
- ▶ Une toux avec des expectorations sanguinolentes
- ▶ Une perte de sensibilité au niveau des membres supérieurs ou inférieurs
- ▶ Un saignement abondant au niveau des cicatrices
- ▶ Des chutes de pression
- ▶ Un manque de souffle abrupt
- ▶ Des selles avec du sang
- ▶ Des vomissements
- ▶ Des maux de tête très douloureux.

## Appelez votre médecin en cas de :

- ▶ Ballonnement abdominal
- ▶ État fébrile avec de la température allant jusqu'à 38,5 degrés durant plus de 24 heures
- ▶ Fatigue extrême non expliquée
- ▶ Douleurs dans les mollets
- ▶ Saignements au niveau des cicatrices
- ▶ Douleurs quand vous respirez
- ▶ Difficulté respiratoire
- ▶ Infection urinaire
- ▶ Prise de poids de plus de 1-2 kg sur 24 heures.