

La sternotomie

Conseils à suivre
après votre intervention



Qu'est-ce qu'une sternotomie ?

Quel objectif ?

Cette brochure vous explique ce qu'est une sternotomie, et vous donne des conseils à observer après votre intervention, durant votre séjour ainsi que dans les semaines suivantes.

Les informations contenues dans cette brochure ne remplacent pas le dialogue avec les soignants. N'hésitez pas à les interpeller et à leur poser toutes vos questions. Ils se feront un plaisir de parcourir cette brochure avec vous afin de vous donner toutes les informations utiles.

L'intervention

Une sternotomie est l'ouverture chirurgicale du sternum. Elle est pratiquée sous anesthésie générale et consiste à ouvrir le sternum verticalement pour que le chirurgien puisse intervenir sur le cœur, les gros vaisseaux et/ou les artères coronaires. A la fin de l'intervention, les deux bords de la section du sternum sont remis en position d'origine et suturés avec des fils synthétiques ou métalliques. La peau est ensuite suturée avec des fils résorbables.

Le gilet thoracique

Nous vous conseillons le port d'un gilet thoracique et le suivi rigoureux des recommandations qui suivent, afin de permettre une bonne consolidation de votre sternum et d'éviter un lâchage des sutures internes.

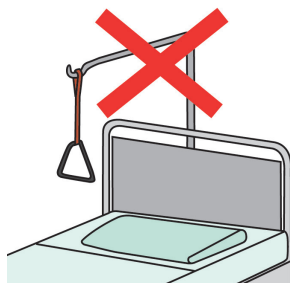


Combien de temps devez-vous le porter ?

Le gilet thoracique vous est donné systématiquement et vous devez le porter 24h sur 24h. Il vous est remis dans l'unité et vous pouvez l'emporter chez vous. Il est conseillé de le porter six semaines après l'intervention.

Conseils pour vous mobiliser

Après la chirurgie, la potence du lit est enlevée, car vous ne devez plus vous en servir. En effet, son utilisation entraîne des tensions asymétriques sur le sternum, ce qui est déconseillé.



Si vous voulez vous remonter dans le lit, vous serez secondé par l'équipe soignante. N'hésitez pas à appeler en cas de besoin.

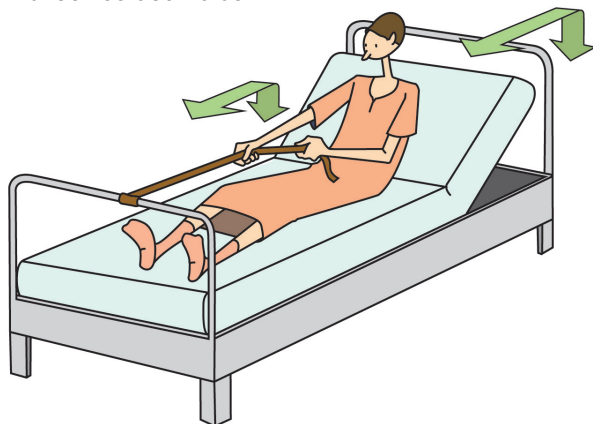
Suivez les conseils suivants au moins six semaines après votre intervention.

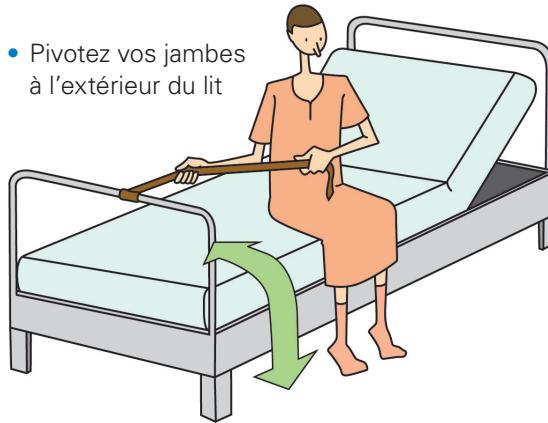
Comment vous lever et vous coucher ?

Une bande élastique fixée au pied du lit appelée « chinois », vous aide à vous asseoir dans le lit. Cette technique diminue les tensions ainsi que les douleurs sur le sternum et les omoplates.

Lors du passage de la position couchée à la position assise :

- Tirez sur la bande avec vos deux bras





- Pivotez vos jambes à l'extérieur du lit

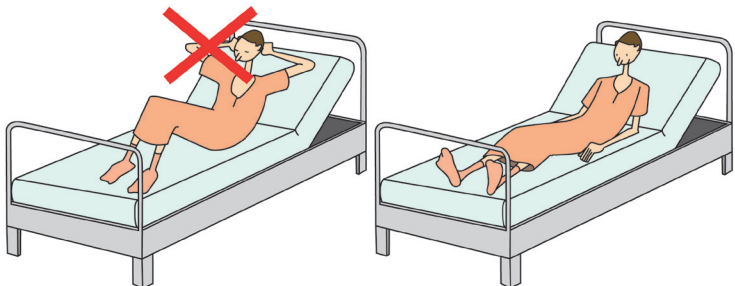
- Une fois assis, aidez-vous de vos cuisses pour vous levez sans prendre appui sur vos bras

Lors du passage de la position assise à la position couchée :

- Asseyez-vous au bord du lit sans prendre appui sur vos bras
- Prenez le « chinois » à deux mains
- Basculez en arrière en remontant les jambes et en vous mettant dans l'axe du lit
- Donnez du lest au « chinois »

Comment positionner vos bras ?

Il faut absolument éviter de mettre un bras ou les deux derrière la tête. Ces mouvements tirent sur les muscles de la cage thoracique et donc également sur la cicatrice et le sternum qui sont encore fragiles.



Info +

L'équipe soignante vous accompagne dans l'apprentissage de ces différents mouvements. N'hésitez pas à lui demander conseil et aide.

Comment tousser ou éternuer ?

Un coussin semi-rigide est confectionné par l'équipe pour vous assister lorsque vous tousssez ou éternuez. Il vous suffit de le plaquer contre votre thorax en croisant les bras. Ceci dans le but de protéger le sternum pendant les efforts de toux et ainsi atténuer les douleurs.



Si vous portez un gilet thoracique, vous pouvez aussi maintenir les poignées du gilet en croisant les bras. Cette technique permet de remplacer le coussin si ce dernier n'est pas accessible.

Dans quelle position dormir ?

Vous ne devez absolument pas vous coucher sur le côté, même durant quelques minutes, et ceci durant six semaines. Vous devez dormir sur le dos, cela permet au sternum de se consolider et diminue les douleurs.

Conseils pour votre sortie

Durant les trois premières semaines après votre sternotomie :

- Evitez de conduire
- Attachez votre ceinture de sécurité en voiture
- Ne portez pas de sac en bandoulière
- Ne portez pas de poids dans la mesure du possible.
Sinon, répartissez la charge entre les deux bras sans dépasser 2 kg par bras
- Ne promenez pas votre chien en laisse

Durant au moins les six premières semaines après votre sternotomie :

- Evitez les bains et la piscine
- Préférez les douches
- Ne vous exposez pas au soleil
- Faites-vous seconder dans vos activités quotidiennes
- Evitez les efforts physiques soutenus
- Préférez la marche

Contact en cas de question

Service de chirurgie cardio-vasculaire 4BL

 022 372 76 37

Cette brochure a été réalisée par Nicolas Rossman, infirmier clinicien au département de chirurgie en collaboration avec le GIPP (Groupe d'information pour les patients et les proches)