

LA STERNOTOMIE

Conseils à suivre
après votre intervention



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Qu'est-ce qu'une sternotomie ?

Cette brochure sert à vous expliquer ce qu'est une sternotomie, et vous donne des conseils à observer suite à votre intervention. Ces informations ne remplacent pas le dialogue avec l'équipe médico-soignante. N'hésitez pas à l'interpeller et à lui poser toutes vos questions. Elle se fera un plaisir de vous donner toutes les informations utiles et de parcourir cette brochure avec vous.

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 ou la chirurgienne puisse intervenir sur le cœur, les gros vaisseaux ou les artères coronaires. À 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.

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, l'équipe soignante vous secondera. N'hésitez pas à appeler en cas de besoin.

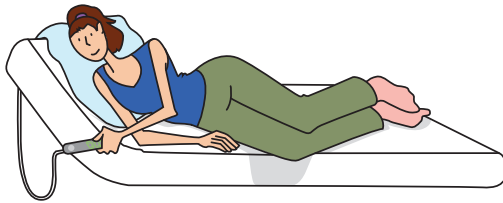
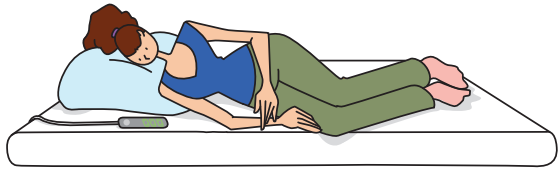
Suivez les conseils suivants au moins six semaines après votre intervention.



Comment vous lever et vous coucher?

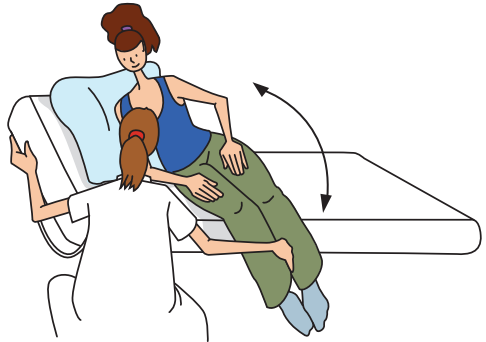
Pour vous lever, il est important de garder votre dos droit et de pousser avec vos cuisses afin de vous redresser, sans utiliser la force de vos bras. Le personnel soignant est toujours disponible afin de vous aider à effectuer ces mouvements.

Tournez-vous vers le côté où vous voulez vous lever.



Remontez la tête de lit au maximum.

Descendez les jambes du lit et poussez avec vos cuisses en gardant le dos droit sans vous servir de vos bras pour vous asseoir.



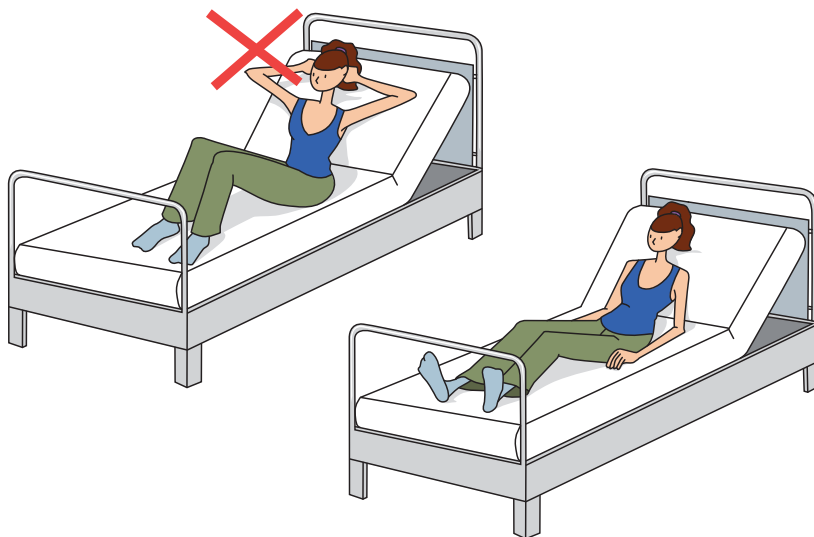
Poussez sur les jambes en gardant le dos droit pour vous lever.

Afin de vous coucher :

- ▶ asseyez-vous au bord du lit sans prendre appui sur vos bras et en gardant le dos droit
- ▶ redressez la tête de lit au maximum
- ▶ étendez-vous sur votre lit sur le côté en retenant votre poids à l'aide de vos jambes. N'utilisez pas la force de vos bras et gardez le dos droit
- ▶ baissez la tête de lit puis couchez-vous sur le dos en ramenant vos jambes sur le lit.

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.

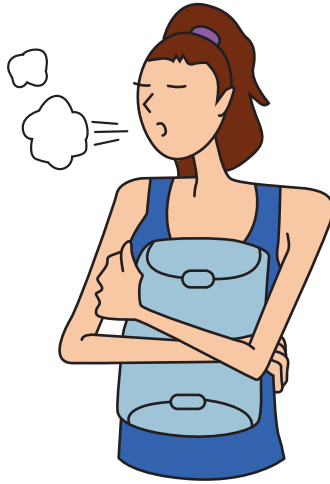


+ INFO

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.



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 :

- ▶ évitez 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 sans dépasser 2 kg par bras
- ▶ ne promenez pas votre chien en laisse.

Durant au moins les six premières semaines après votre sternotomie :

- ▶ évitez les bains et la piscine
- ▶ préférez les douches
- ▶ ne vous exposez pas au soleil
- ▶ faites-vous seconder dans vos activités quotidiennes
- ▶ évitez les efforts physiques soutenus
- ▶ préférez la marche.

Contact en cas de question

Service de chirurgie cardiovasculaire

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4
1205 Genève

☎ 022 372 78 82

☎ 022 372 76 38