

## PETIT GUIDE APRÈS UNE CHIRURGIE ESTHÉTIQUE EN COLOMBIE

Cet aide-mémoire fournit des informations utiles sur la façon de guérir, de récupérer et de vous évaluer après votre chirurgie esthétique à Cartagena en Colombie et jusqu'à un an après la chirurgie.

Veillez lire attentivement ce guide qui comporte 3 catégories :

- A. La convalescence de 2 semaines à Cartagena
- B. Le retour dans votre pays et les suivis
- C. Les instructions pour les chirurgies particulières

### **A. La convalescence de 2 semaines à Cartagena**

1. Après votre opération, vous vous réveillerez avec des pansements sur la région opérée et dans certains cas, avec des tubes de drainage. Les pansements et les tubes de drainage seront retirés à la prochaine consultation ou avant.
2. Pendant les 3 premiers jours de votre convalescence, reposez-vous au maximum. Dormez autant que vous le pouvez. Votre corps doit se remettre de l'anesthésie, de l'opération elle-même, mais aussi de la fatigue engendrée par le stress et les préoccupations.
3. Après 48 heures, vous pouvez faire une petite promenade, mais faites preuve de prudence. Les patientes qui marchent après la chirurgie ont tendance à récupérer plus rapidement, et est le moyen le plus simple de réduire le risque de formation de caillots sanguins.
4. La plainte la plus courante après l'opération est la nausée, bien que généralement cela s'estompe dans les 24 à 48 heures.
5. Évitez de fumer et prendre de l'alcool afin d'accélérer la cicatrisation et prévenir les complications.
6. Prenez les médicaments prescrits par votre chirurgien lorsque vous vous sentez mal. Ne prenez pas vos médicaments à jeun si vous ressentez des nausées ou des vomissements.
7. Buvez beaucoup d'eau et mangez équilibré.
8. Vous aurez des ecchymoses et des enflures sur la région opérée qui prendront 2 à 3 semaines pour guérir. Généralement, ce sera pire 3 à 4 jours après l'opération, puis commencera progressivement à se stabiliser.

9. À mesure que les enflures disparaîtront, vous sentirez des endroits durs sous la peau, mais ceci est prévisible et se résoudra dans plusieurs semaines.
10. Vos incisions peuvent être surélevées, rouges et être dures pendant plusieurs mois, mais la plupart sont peu visibles après 2 à 3 semaines.
11. Ne conduisez pas avant 2 semaines et soyez consciente que les médicaments provoquent de la somnolence et ne doivent pas être utilisés avant de conduire.
12. Évitez le soleil pendant au moins 6 semaines après votre chirurgie. Vous devez utiliser un écran solaire avec un niveau de protection d'au moins 30 durant la première année de la chirurgie. Appliquez de la crème solaire directement sur les cicatrices.
13. Après 48 heures, vous pouvez prendre une douche sauf si vous avez eu une chirurgie faciale qui demande d'attendre 4 jours avant de prendre une douche ou vous laver les cheveux.
14. La première consultation post-opératoire sera dans une semaine. A ce moment, vos points de suture seront enlevés ou résorbés.
15. La dernière consultation post-opératoire sera quelques jours avant votre départ vers votre pays.

## **B. Le retour dans votre pays et les suivis**

1. En cas de doute ou d'inquiétude, peu importe le temps, ou pour obtenir de plus amples informations, n'hésitez pas à prendre contact avec l'accompagnateur. Il est à votre disposition pour vous rassurer et vous accompagner dans toutes les étapes des suivis et est en contact direct avec votre chirurgien en Colombie.
2. En général, le retour au travail se fait 2 à 3 semaines après une chirurgie. Vous pouvez avoir besoin de plus de temps si votre travail est plus actif.
3. Toutes les cicatrices passent par une phase dite hypertrophique où elles deviennent rouge, épaisses, et font gratter. Cette étape survient entre 2 et 6 mois après l'intervention.
4. Une fois les plaies cicatrisées, il reste souvent une sécheresse cutanée importante avec une desquamation de la peau (elle pèle). Il faut donc proposer une hydratation quotidienne avec une crème spécifique, qui peut intégrer un écran solaire pour les zones à l'air libre. Ce soin est systématiquement proposé. L'application de la crème permet également d'assouplir la cicatrice par un massage appuyé.
5. Il faudra attendre au moins 2 à 4 semaines avant que vous puissiez commencer à faire des exercices légers tels que marcher ou faire du vélo stationnaire.

6. Les exercices plus difficiles comme les poids, le jogging et les sports de contact ne sont pas conseillés avant 6 semaines.
7. Vous aurez plusieurs suivis où vous aurez à nous faire parvenir vos images et vos commentaires après 3 mois, 6 mois et 12 mois après la chirurgie afin de recevoir le constat du chirurgien et voir l'évolution de la chirurgie.
8. Le résultat final de la chirurgie doit être évalué 12 mois après votre opération.

### **C. Les instructions spéciales pour les chirurgies particulières**

Certaines chirurgies esthétiques particulières ont en plus des informations additionnelles pour bien récupérer.

#### **Le lifting facial**

1. Le premier jour après votre opération, vous pouvez vous laver doucement le visage avec une débarbouillette et vous pouvez également vous brosser les dents avec soin.
2. Pour vous laver les cheveux, utilisez un shampoing doux et soyez particulièrement prudente autour de la zone de traitement. Vous pouvez également sécher vos cheveux à l'air frais. Soyez douce lorsque vous vous brossez ou peignez vos cheveux afin de ne pas coincer votre peigne dans les lignes de points de suture.
3. Évitez tout ce qui peut favoriser la chaleur au visage pendant 4 à 6 semaines. Cela comprend le soleil, les saunas, les spas, les séchoirs à cheveux et les masques à vapeur.
4. Dormez la tête surélevée sur plusieurs oreillers disposés en coin.
5. Tournez la tête et le cou comme un ensemble pendant les deux premières semaines après votre opération et évitez de fléchir et d'étendre votre cou.
6. Ne mâchez pas d'aliments durs pendant la première semaine après l'opération.
7. Vous pouvez vous maquiller 2 semaines après votre opération.
8. Un engourdissement dans diverses zones du visage, du cou et des oreilles est fréquent et peut persister pendant des semaines ou des mois. Vous devez être prudente en utilisant votre sèche-cheveux pour ne pas vous brûler votre peau.

9. Il est normal de ressentir une sensation de tiraillement sous le menton et derrière vos oreilles. Votre cou peut également être raide. L'étanchéité et la rigidité durent généralement plusieurs semaines.
10. Ne prenez que des douches après 4 jours. Les bains sont interdits pour éviter des cicatrices inesthétiques.
11. La première séance chez le coiffeur est autorisée après 3 semaines et la première teinture au après 6 semaines.

### **La chirurgie des paupières**

1. Après la chirurgie, une pommade est appliquée pour lubrifier les yeux et parfois un bandage.
2. Au cours des premières semaines, vous remarquerez peut-être une hypersensibilité à la lumière, un certain changement de l'acuité visuelle comme une vision double ou floue. Cependant, cela va disparaître en quelques jours. Après deux semaines, vous n'aurez aucun effet secondaire.
3. Les massages réguliers des structures des paupières inférieures sont encouragés dans la période postopératoire immédiate, s'étendant sur deux à trois semaines suivant votre chirurgie. Cela adoucira les cicatrices et maintiendra les paupières inférieures dans la position souhaitée.
4. Évitez tout ce qui peut favoriser la chaleur au visage pendant 4 à 6 semaines. Cela comprend le soleil, les saunas, les spas, les séchoirs à cheveux et les masques à vapeur.
5. Appliquez du froid sur les paupières pour éviter un gonflement.
6. Vous pouvez vous maquiller 2 semaines après votre opération.
7. Ne vous frottez pas les yeux pendant les premiers 72 heures.
8. Gardez la tête élevée pour dormir.
9. N'allez pas nager.
10. Nettoyez les cils avec une solution saline et placez-les à l'aide de Q-Tips.
11. N'utilisez pas de verres de contact ou de maquillage dans le contour des yeux pendant les deux premières semaines.
12. Protégez-vous du soleil avec des lunettes adaptées.

## La chirurgie du nez

1. Il est important d'éviter tout traumatisme nasal au cours de la première semaine après la chirurgie. Se moucher n'est pas autorisé après la rhinoplastie.
2. Vers le septième jour, le plâtre ou l'attelle est retiré. Votre nez sera toujours enflé, mais après deux semaines, une grande partie de l'enflure aura diminué. À ce stade, tous les protecteurs du nez, attelles et autres pansements post-chirurgicaux doivent être retirés.
3. Attendez au moins 6 semaines après la chirurgie avant de porter des lunettes. Cela empêchera l'application de pression sur l'os nasal. Vous devez vous assurer que si vous devez porter des lunettes, qu'elles soient bien ajustées et rembourrées afin de protéger les résultats de votre rhinoplastie. Vous pouvez également utiliser un protège-nez ou du ruban adhésif pour soulever vos lunettes de votre nez.

## Les opérations des seins

1. Évitez de dormir sur le ventre pendant 3 mois et réduisez les mouvements qui demandent une torsion du buste, surtout lorsque cela génère une sensation d'inconfort.
2. Pendant la première semaine, il est préférable de ne pas lever les bras et de les tenir rapprocher du corps.
3. Pour la période postopératoire la plus immédiate, nous vous donnons un soutien-gorge spécial. Ce soutien-gorge est recommandé d'être porté de 2 à 4 semaines, en fonction de l'évolution normale de chaque femme.

## L'abdominoplastie ou autres lipectomies (redrapage)

1. Après la chirurgie, vous recevez un vêtement de compression spécialement ajusté afin de le porter jour et nuit pendant quatre semaines, ce qui réduira l'enflure.
2. À partir de la quatrième semaine, vous pouvez le porter la moitié de la journée. Vous pouvez porter le vêtement de jour comme de nuit pendant cette période, selon ce qui vous convient le mieux. Si vous remarquez plus d'enflure pendant la journée, portez le vêtement pendant la journée. Si cela se produit plus la nuit, portez-le plutôt au lit.
3. La plupart des gonflements diminuent au cours des 3 à 6 premiers mois, mais un léger gonflement peut persister jusqu'à 12 mois, généralement sur le bas du ventre.

## La liposuccion

1. La durée de la convalescence après une liposuccion est généralement de 2 à 3 jours, mais elle peut varier en fonction de la quantité de graisse retirée, l'élasticité de votre peau et de la capacité de votre corps à s'en remettre.
2. Des effets secondaires mineurs accompagnent la liposuccion comme des ecchymoses, un gonflement et un engourdissement. Celles-ci sont très temporaires et se résoudront probablement dans les premiers jours suivant la chirurgie. S'ils persistent, notre chirurgien est disponible immédiatement pour vous aider avec tout ce dont vous avez besoin.
3. Vous pouvez porter une gaine pendant environ un mois afin de diminuer la douleur et l'œdème (enflure). Les trois premiers jours, portez constamment cette gaine. Ensuite, vous pouvez l'enlever pour dormir la nuit et ne la porter qu'en journée.

*Dr. Luis Enrique Stave Tapia*