

CONSIGNES POST-OPÉRATOIRES APRÈS CHIRURGIE CARDIAQUE ; QUE FAIRE ET QUAND ?

A. PRINCIPES GÉNÉRAUX

Le principe de base est de faire ce que votre corps vous permet de faire une fois la consolidation du sternum terminée.

La marche est un excellent exercice.

Le kinésithérapeute du centre de rééducation vous organisera un programme d'entraînement adapté à vos besoins particuliers.

B. ACTIVITÉS À ÉVITER+++

L'incision de votre sternum mettra six semaines à cicatriser.

Bien qu'il soit suturé, votre os sternal ne tolèrera guère d'efforts violents dans les premières semaines.

Durant votre hospitalisation en chirurgie, une attention particulière sera donnée à votre cicatrice.

On considère habituellement que la consolidation est définitive au bout de 3 mois.

**Durant les quatre à six premières semaines, la règle est :
NE PAS POUSSER – NE PAS TIRER – NE PAS SOULEVER**

Il faudra donc éviter autant que faire ce peut :

- > De pousser ou tirer, surtout contre une résistance
- > Les exercices fatigants, en particulier faisant travailler les bras et les épaules.

En général, évitez toute activité vous faisant ressentir une gêne. Si vous ressentez une douleur, évitez cette activité pendant plusieurs jours avant de la réessayer de façon plus douce.

C. ACTIVITÉS DE LOISIR APRÈS SIX SEMAINES

> La marche

C'est l'activité la plus recommandée (à débiter sur terrain plat). Un programme de marche régulière débutera avec le kinésithérapeute, juste après l'intervention et les distances parcourues doivent progressivement augmenter au fil des semaines et des mois. La course à pied est une activité à reprendre seulement après un avis médical.

> La natation

Cette activité peut être démarrée dès la cicatrisation complète.

> Le cyclisme

Il doit débiter sur terrain plat. Les vélos d'appartement sont parfaits en saison froide. Évitez de rouler sur terrain irrégulier+++.

> La salle et exercices isométriques

Le soulever de poids, le body-building et les haltères ne présentent pas beaucoup d'intérêt dans votre cas. Toutefois, ces exercices peuvent être pratiqués en association avec une activité d'endurance, et sous réserve de scrupuleusement suivre les instructions.

D. DÉLAIS CONSEILLÉS POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ

Veillez à confirmer avec votre médecin votre capacité à reprendre cette activité :

> La conduite

Vous ne devez pas conduire pendant les quatre premières semaines. De plus, avant de reprendre le volant, vous devez en avoir l'autorisation par votre médecin ;

> Le golf

Putt à six semaines, swing à 10 semaines, 18 trous à 3 mois ;

> Le tennis

8 à 10 semaines ;

> Le squash

3 mois ;

> La pêche et la chasse

3 mois (le ferrage et la remontée d'une pièce lourde peut tirer sur votre sternum) ;

> La voile

3 mois (si vous manœuvrez les drisses et écoutes) ;

> l'équitation

3 mois (les secousses sont pénibles pour votre poitrine et il y a un risque de chute) ;

> L'activité sexuelle

Une activité sexuelle normale peut être reprise dès que vous vous en sentez capable.

Changez de position si vous ressentez une gêne. Votre partenaire devra peut-être prendre un rôle plus actif. Après l'intervention, il peut y avoir une baisse de la libido, mais elle n'est que temporaire et ne doit pas vous inquiéter.

E. ACTIVITÉS DOMESTIQUES

> APRÈS UNE SEMAINE

Vous pouvez reprendre des tâches nécessitant des efforts faibles et des déplacements modérés comme :

- La préparation facile de repas, vaisselle et essuyage, poussières, en prenant garde à ne pas toucher ou cogner votre poitrine.
- L'arrosage avec un tuyau tenu à la main.

> APRÈS 3 À 4 SEMAINES

Vous pouvez évoluer vers des activités requérant plus de mouvements de bras et quelques accroupissements comme :

- Étendre des vêtements légers (mettre le fil à une hauteur confortable), un peu de repassage, arrachage de mauvaises herbes si vous pouvez vous pencher et vous relever sans pousser sur les bras.
- Porter les courses (sans dépasser 4 à 5 kg de poids).

> APRÈS SIX SEMAINES

Plus d'activités peuvent être conseillées comme le balayage, passer l'aspirateur, nettoyage de la salle de bains, pousser un caddy à moitié rempli de courses, ou une poussette d'enfant sur terrain plat, faire le lit.

Les tâches lourdes requérant un effort important ne doivent pas être tentées avant le troisième mois post-opératoire :

Portage d'objets lourds, pousser ou travailler les mains plus haut que la tête, tondre la pelouse, jardinage lourd (bêchage), peinture ou tapisserie, maçonnerie, lavage de voiture.

IMPORTANT

En cas de réapparition de douleurs importantes en regard de la cicatrice, d'impression de mobilité du sternum ou de craquement, d'aspect rouge ou d'écoulement de la plaie, IL EST IMPÉRATIF DE CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT ET DE NOUS CONTACTER POUR UN AVIS SPÉCIALISÉ.