
FICHE D'INFORMATION

Hernies inguinales et hernies ventrales

Dans cette fiche d'information, vous trouverez des indications importantes concernant le suivi des [hernies inguinales](#) et [hernies ventrales](#), ainsi que des conseils sur les points à surveiller.

Douleurs et traitement antalgique

Il est normal de ressentir des légères douleurs au niveau de l'incision cutanée dans la zone opérée. Ces douleurs peuvent également irradier vers l'aîne ou aux parties génitales. Ces sensations douloureuses peuvent s'intensifier, en particulier le premier jour, notamment en raison de la diminution progressive de l'anesthésie locale administrée pendant l'intervention.

Nous vous recommandons de prendre les analgésiques prescrits pendant au moins 48 heures. Vous pourrez ensuite réduire la prise de médicaments selon votre propre jugement et votre niveau de douleur. Durant les premiers jours, il est toutefois important d'éviter tout effort physique intense.

Activité physique

Une activité physique légère est bénéfique pour le processus de guérison.

La marche est ainsi recommandée dès le jour de l'intervention. Vous pouvez effectuer les mouvements du quotidien, comme vous pencher pour attacher vos chaussures, vous étirer pour atteindre un objet ou dormir sur le côté ou sur le ventre.

En revanche, vous devez éviter de soulever des charges supérieures à 5-10 kg pendant 4 semaines.

De manière générale, vous ne devriez pas pratiquer d'activités sportives intenses pendant 4 à 6 semaines. Selon l'intensité, cela inclut par exemple la musculation, l'escalade, etc.

Le vélo modéré ou le jogging léger sont autorisés à partir de la 3^e semaine.

Soins de la plaie

- Veillez à garder la cicatrice chirurgicale propre.
- Vous pouvez vous doucher avec le pansement (pansement Opsite), mais évitez de prendre un bain complet.
- Vous devez changer le pansement vous-même tous les deux à trois jours.
- Les Steri-Strips commencent à se décoller sur les bords après environ 5 à 7 jours. À partir de ce moment, vous pouvez les retirer vous-même.
- La plaie est suturée avec des fils résorbables, vous n'avez donc pas besoin de les faire retirer.

Capacité de travail

La reprise du travail dépend de votre profession et de l'évolution postopératoire.

Si vous exercez une activité de bureau, vous pouvez souvent reprendre le travail après environ 2 semaines. Si vous exercez une activité physique intense, un arrêt de travail pouvant aller jusqu'à 6 semaines peut être nécessaire. Nous vous délivrerons un certificat médical personnalisé.

Alimentation

Mangez des aliments légers et faciles à digérer. Il est également important de boire suffisamment afin de favoriser la digestion et prévenir la constipation.

Suivi

Un rendez-vous de contrôle sera fixé avec vous lors de votre sortie.

Si vous avez des questions ou incertitudes, vous pouvez nous contacter à tout moment par téléphone ou par e-mail.

Veillez nous contacter immédiatement en cas de:

- douleurs de plus en plus intenses
- fièvre
- saignements abondants