

## **FICHE D'INFORMATION**

### **Interventions proctologiques**

Cette fiche d'information contient des renseignements importants sur la prise en charge postopératoire après une intervention proctologique, telles que celles réalisées en cas d'hémorroïdes, de fissures ou de fistules. Vous y trouverez également des conseils concernant l'alimentation et les activités physiques durant cette période.

#### **Douleurs et traitement antalgique**

Des douleurs dans la région anale après une intervention proctologique sont malheureusement fréquentes. Ces douleurs peuvent s'intensifier en position assise ou lors de la défécation.

Durant les 5 à 7 premiers jours suivant l'intervention, nous vous recommandons de prendre régulièrement les antalgiques prescrits. Vous pourrez ensuite réduire la prise de médicaments selon votre propre jugement et votre niveau de douleur.

Selon le type d'intervention réalisée, des pommades ou des suppositoires antalgiques ont pu vous être prescrits. Veuillez les utiliser de manière régulière conformément aux recommandations reçues.

Une sensation de brûlure ou de pression au niveau de la zone opérée est normale durant la phase de cicatrisation.

#### **La défécation**

Veillez à adopter une alimentation riche en fibres et à boire suffisamment. Si nécessaire, vous pouvez utiliser des laxatifs, pour autant qu'ils vous aient été prescrits.

Il est important d'éviter de pousser lors de la défécation.

#### **Cicatrisation**

Les plaies sont laissées ouvertes afin de permettre une cicatrisation de l'intérieur vers l'extérieur.

La durée de cicatrisation dépend de la taille de la plaie. En règle générale, elle est d'environ 2 à 6 semaines.

#### **Soins de la plaie**

La plaie doit être rincée à l'eau claire au moins une fois par jour ainsi qu'après chaque selle. Pour cela, vous pouvez par exemple utiliser la douchette.

Ensuite, séchez délicatement les bords de la plaie en les tapotant, sans frotter. Certaines personnes utilisent également un sèche-cheveux pour sécher la zone.

La présence de légères traces de sang ou d'écoulement sur la protection est normale durant les premières semaines.

## Activité physique

Une activité physique légère, comme la marche, est autorisée dès le jour de l'intervention et même recommandée.

Évitez toutefois les efforts physiques intenses, le port de charges lourdes et les sports intenses pendant les premières semaines.

Selon le type d'intervention et des symptômes, une reprise progressive des activités normales est généralement possible après environ 2 à 8 semaines.

## Capacité de travail

En fonction de votre profession et de l'ampleur de l'intervention, une reprise du travail est en général possible après 1 à 3 semaines.

En cas d'activité physiquement exigeante, une période de repos plus prolongée peut être nécessaire. Nous vous délivrerons un certificat d'incapacité de travail personnalisé.

## Alimentation

Une alimentation riche en fibres et accompagnée d'une hydratation suffisante (au moins 1,5 à 2 litres par jour) favorise la souplesse des selles et facilite la défécation.

Voici quelques exemples d'aliments adaptés:

- légumes et fruits
- produits céréaliers complets
- téguments de psyllium

## Suivi

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

Si vous avez des questions ou d'incertitudes, n'hésitez pas à 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
- difficultés importantes à uriner ou à aller à la selle