

Prendre soin de soi après une reconstruction mammaire



Vous allez bientôt retourner à la maison suite à votre reconstruction mammaire. Cette fiche vous donne des renseignements pour vous aider à prendre soin de vous au cours des prochaines semaines.

Les points **IMPORTANTES** à savoir

- Quand vous quitterez l'hôpital, assurez-vous d'avoir une personne pour vous ramener à la maison.
- Pendant les 48 heures après l'opération, il est conseillé d'avoir quelqu'un à la maison pour vous aider.
- Portez un soutien-gorge sans cerceaux avec des agrafes s'attachant à l'avant. Si vous avez eu une reconstruction mammaire de type DIEP ou TRAM libre, vous devez porter aussi une gaine abdominale. Vous devez porter ces sous-vêtements 24 heures sur 24 pendant 3 semaines, puis de jour seulement les 3 semaines suivantes. Après, vous pouvez continuer à les porter tant que vous en sentez le besoin ou selon ce que dit votre chirurgien.
- Ne prenez pas de nicotine sous aucune forme (cigarettes, cigarettes électroniques, timbres, gommes à mâcher) pendant encore 6 semaines.



Est-ce normal d'avoir de la douleur?

Oui, vos plaies peuvent vous faire mal. La douleur sera plus forte pendant 1 à 2 jours après l'opération ou 3 à 4 jours pour les personnes qui ont eu une reconstruction par lambeau. Elle diminuera ensuite de jour en jour.

La plupart du temps, les médicaments antidouleur (analgésiques) prescrits par votre médecin soulagent bien cette douleur. Après quelques jours, un antidouleur en vente libre comme l'acétaminophène (Tylenol ou Atasol) pourrait suffire. Voir page 8 le tableau pour gérer la douleur.



ATTENTION

Plus la douleur augmente, plus elle devient difficile à soulager. Prenez votre médicament avant qu'elle soit trop intense. **N'endurez pas la douleur.** Moins vous avez mal, plus vite vous pourrez être active et récupérer.

Il est normal d'être enflée aux sites opérés. Cela peut le rester pendant 1 à 2 mois et partira tout seul.



Ne jamais appliquer de glace ou de chaleur sur le sein, par exemple avec un « sac magique ». Vous avez perdu toute sensibilité ou presque au niveau du sein. Vous pourriez vous brûler. Si vous avez eu une reconstruction avec un lambeau, vous pourriez perdre le lambeau.

Comment prendre soin de mes plaies et pansements ?

> Points de sutures

Ce sont des **points fondants** qui ferment vos plaies. Ils s'en iront par eux-mêmes avec le temps. Parfois, certains points ne fondent pas, le chirurgien les retirera.



Le médecin peut aussi poser des **rubans adhésifs de rapprochement**. Ils aident à cicatrifier la peau. Ne les enlevez pas. Ils tombent d'eux-mêmes la plupart du temps ou le médecin les retirera.



Si votre reconstruction a été faite par lambeau, vous aurez peut-être un point de suture bleu. Il montre l'endroit où sont fixés les vaisseaux sanguins qui nourrissent le lambeau. Il sera retiré par le chirurgien lors de votre rendez-vous de suivi.

Si vous avez une cicatrice sous le bras, placez votre avant-bras sur un oreiller **quand vous êtes assise ou couchée**, pendant une semaine. L'air circule mieux, la plaie reste sèche et cicatrise mieux.



> Pansements

Vous en aurez un au sein (ou sur les 2 seins). Si vous avez eu une reconstruction par lambeau, vous en aurez aussi un sur le ventre ou dans le dos. Gardez-les bien propres. En aucun cas, vous n'avez à changer vos pansements vous-même. Le chirurgien les retirera lors de votre rendez-vous de suivi. Dans certains cas, les pansements seront changés par une infirmière de votre CLSC.

Que faire si du liquide s'accumule près de ma plaie ?

Après le retrait des drains, il arrive souvent qu'il y ait du liquide sous la peau, près de la plaie. Cela peut former une bosse, plus ou moins molle. Cela est sans danger. Il s'agit d'un « sérome » qui partira de lui-même dans les semaines qui suivent. Si le sérome est gros et vous gêne beaucoup, parlez-en à l'infirmière ressource. Le médecin peut enlever le liquide avec une seringue, au besoin.

Comment prendre soin de mes drains ?

- > Vous aurez 1 à 6 drains. Ils resteront en place 7 à 10 jours ou jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de liquide drainé. Vous devrez en prendre soin. Consultez la fiche [Prendre soin d'un drain après une opération](#) à ce sujet.
- > À votre retour chez vous, si le contenant de votre drain se remplit de liquide rouge clair tout d'un coup, alors que l'écoulement avait diminué, **rendez-vous à l'urgence**.

Puis-je prendre un bain ou une douche ?

Tant que vous avez un pansement ou des drains

- Ne prenez pas de bain ni de douche.
- Lavez-vous avec une débarbouillette.
- Au retrait des drains, attendez encore 24 heures avant de prendre une douche.

Quand il n'y a plus de pansement ou de drain

- Vous pourrez prendre un bain ou une douche. Ne dirigez pas le jet de la douche sur la plaie. L'eau peut couler avec douceur dessus. Cela permet qu'elle soit bien propre.



Dans tous les cas

- Ne prenez pas de bain pendant au moins 2 semaines après l'opération, pour réduire le risque d'infection. Quand vous pourrez prendre un bain, vérifiez que la plaie est bien refermée. Au besoin, demandez à l'infirmière ressource de vous guider.
- Pendant une semaine après l'opération, ne mettez pas de savon directement sur la plaie. Après, utilisez un savon doux, sans huile ni parfum. Rincez bien la plaie à l'eau claire. Utilisez ce savon jusqu'à ce que votre plaie soit tout à fait cicatrisée.

Puis-je manger normalement?

Le retour à votre alimentation habituelle se fera selon votre état et le type de reconstruction que vous avez eu.

Dans tous les cas

- Mangez des aliments riches en fibres (fruits, légumes crus, pain et céréales de grains entiers), sauf avis contraire.

En cas de reconstruction mammaire par lambeau

- Pas de café, thé, tisane, Coca-Cola, Pepsi, boissons énergisantes, chocolat pendant les 2 semaines après l'opération. Ils contiennent de la caféine qui serre les vaisseaux sanguins et nuit à la circulation dans le lambeau.



- Buvez beaucoup d'eau, sauf avis contraire. Cela aide à garder une bonne circulation du sang dans le lambeau.

Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités et le sport?

Suivez les conseils dans les annexes pages 5 et 6 pour reprendre vos activités à votre rythme et de manière sécuritaire.

Vous ne pourrez conduire qu'après 2 à 3 semaines. Vous devez pouvoir bouger tous vos membres et ne plus prendre de médicaments contre la douleur. Certains causent de la somnolence ou baissent l'attention. Parlez-en à votre pharmacien.

Quand vais-je pouvoir reprendre mes activités sexuelles?

Il vaut mieux attendre 2 semaines. Ensuite, vous le pourrez dès que vous vous sentirez prête. Adaptez vos activités sexuelles à votre condition physique et à la sensibilité de vos plaies.

Certaines femmes n'ont pas envie d'activités sexuelles après une reconstruction mammaire. Plusieurs voient leur corps d'une nouvelle façon. Parlez-en avec votre partenaire. Vous pouvez aussi en parler avec l'infirmière ressource ou le médecin. Une sexologue est aussi là pour vous aider.



Quels symptômes dois-je surveiller?

> Prenez un rendez-vous **avec votre chirurgien plasticien** si vous avez :

- Une douleur aux seins ou aux plaies opératoires (ventre, dos) qui dure malgré les médicaments ou qui revient.
- Une bosse (renflement) au ventre (si lambeau).



> Rendez-vous à **l'urgence** si vous avez :

- Une douleur vive ou une enflure aux jambes ou de la difficulté à respirer (présence possible d'un caillot dans le sang).
- De la fièvre qui persiste plus de 2 jours à 38,5° C (101° F) ou plus.



- Une plaie plus rouge, plus chaude, plus enflée, qui coule (liquide jaune ou verdâtre) ou qui sent mauvais.
- Un saignement qui n'arrête pas.
- Un sein qui gonfle après le retrait des drains.
- Votre prothèse est visible à l'œil nu à travers votre sein (extrusion).
- Un lambeau qui change de couleur, de texture ou de température.

Aurai-je un suivi après mon opération?

Vous verrez votre chirurgien plasticien au moins 1 semaine après votre congé de l'hôpital. Assurez-vous que ce rendez-vous est planifié quand vous quittez l'hôpital. Par la suite, il vous suivra de près pendant 3 mois.

> **Si vous avez eu votre reconstruction mammaire EN MÊME TEMPS que votre mastectomie :**

À votre congé de l'hôpital, vous serez responsable de prendre un rendez-vous avec votre chirurgien oncologue pour le voir dans environ 1 mois.

Il aura les résultats de pathologie et pourra décider si d'autres traitements doivent être faits (chimiothérapie, radiothérapie, etc.).

> **Si vous avez eu votre reconstruction mammaire QUELQUE TEMPS APRÈS votre mastectomie :**

À votre congé de l'hôpital, vous n'aurez pas à prendre un rendez-vous de plus avec votre chirurgien oncologue. Il vous verra selon les rendez-vous déjà établis.

Vous serez suivie par une infirmière du CLSC si nécessaire (pansements, drains, etc.).

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Contactez l'infirmière ressource ou votre équipe de soins.



RESSOURCES UTILES

Fondation du cancer du sein du Québec :

> rubanrose.org

La Fondation du cancer du sein du Québec est fière de contribuer à informer et soutenir les femmes au moment de la reconstruction mammaire, grâce à une subvention pour la réalisation de ce projet.

La reconstruction mammaire au CHUM

> cicc.chumontreal.qc.ca

Cliquer sur l'onglet J'ai un cancer → Sein
CICS → La reconstruction

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/votresante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

ANNEXE 1 : COMMENT REPRENDRE VOS ACTIVITÉS

Dès votre retour à la maison, vous pourrez recommencer vos activités quotidiennes selon vos capacités. Respectez les consignes suivantes.



Ne levez pas les bras plus haut que les épaules tant que les drains sont en place.



Ne levez pas d'objets de plus de 2,5 kg (5 livres, soit un sac à main bien rempli) avec le bras du côté opéré jusqu'à votre prochain rendez-vous avec votre chirurgien plasticien.



Faites vos exercices de physiothérapie. Il existe des fiches d'exercices pour chaque type de reconstruction mammaire (voir les ressources utiles).



Évitez les positions ou les mouvements qui étirent vos plaies pendant 3 à 4 semaines et jusqu'à ce que vos plaies soient bien guéries. Par exemple, pour les femmes ayant eu une reconstruction mammaire par DIEP ou TRAM libre, il faut éviter, si possible, les escaliers.



Faites-vous aider pour les tâches moins faciles ou trop longues (laver le sol, rester debout trop longtemps, etc.).

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca

Faire des activités physiques vous aidera à vous remettre plus vite de votre opération. Suivez les conseils suivants :



Dès votre retour à la maison.

Levez-vous, marchez, bougez.



Jusqu'à la guérison complète de vos plaies.

Ne vous baignez pas dans les piscines publiques, les lacs ou les spas.



Pendant 7 à 8 semaines après l'opération.

Pratiquez des activités légères qui ne causent pas de douleur et qui ne font pas faire de grands mouvements aux seins. Ainsi, évitez golf, tennis, aérobic, etc. Faites plutôt de la marche. Ensuite, vous pourrez faire toutes les activités, mais évitez celles qui vous font mal.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca



Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.





Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.





Prochains rendez-vous



Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites internet qui peuvent vous être utiles.





Gestion de la douleur

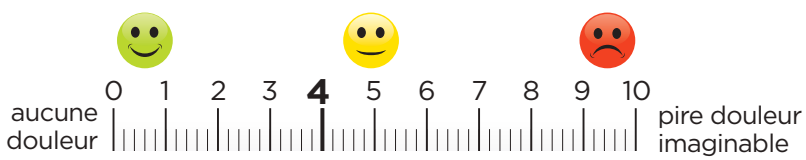
- Inscrivez dans ce tableau :
 - le degré de douleur ressentie (selon l'échelle)
 - les actions prises pour vous soulager
 - l'effet sur la douleur (selon l'échelle)



Exemples

Date / Heure	Douleur (degré)	Actions, médicaments, autres...	Commentaires (effets sur la douleur, etc.)
12-05-2015, 21h	7	2 comprimés Tylenol	Un peu soulagé. Douleur = 5/10
12-05-2015, 21h30	5	Relaxation - lecture	Plus soulagé. Douleur = 3/10

Échelle de la douleur



Le 4 est le degré de douleur à ne pas dépasser. Une douleur non soulagée sera plus difficile à contrôler.

