

Recommandations après une intervention de liposuction TUMESCENTE.

1. Transport. Un membre de votre famille ou une connaissance devrait vous raccompagner chez vous après l'intervention. Le mieux serait que cette personne reste avec vous durant les 24 à 48 heures qui suivent. Après l'intervention, vous ne pouvez pas conduire de véhicules motorisés.

2. Vêtements de compression postopératoires. Après l'intervention, le patient est habillé d'un vêtement spécial de compression dans le but d'assurer un certain confort et d'aider la peau à s'adapter à la nouvelle silhouette du corps.

3. Toilette et bain. Après l'intervention et jusqu'à la cicatrisation des plaies, prenez des douches, évitez les bains, tout particulièrement en jacuzzi.

4. Zones postopératoires. Efforcez-vous de garder les pansements aussi propres et secs que possible. Changez-les quotidiennement et dès qu'ils sont trempés pour éviter toute infection. Évitez de surchauffer les zones opérées. Attendez-vous à un drainage assez intensif, c'est-à-dire à un écoulement liquidien des zones d'incision. Bien que ce liquide puisse être rouge, il ne contient en règle générale que 1% de sang environ. Plus l'écoulement est prononcé, plus les ecchymoses et le gonflement s'amoindrissent. Nous conseillons de positionner le tissu imperméable sur un lit ou tout autre endroit (p. ex. une voiture) pour éviter toute salissure. Dès que le liquide a fini de s'écouler, nous recommandons de nettoyer les zones d'incision à l'eau mélangée à un antibactérien et de mettre un pansement propre. Quand les plaies seront entièrement cicatrisées, nous conseillons de les enduire d'une matière grasse (p. ex. vaseline). Une sensation de brûlure, démangeaison, douleur, rigidité, engourdissement sont des symptômes normaux qui devraient disparaître en un mois, quoiqu'ils puissent durer bien plus longtemps.

5. Massage lymphatique manuel. Le massage lymphatique manuel (MLM), aussi appelé drainage lymphatique, est un massage spécial exécuté par un masseur ou physiothérapeute qualifié, dont le but est d'encourager la circulation naturelle de la lymphe dans l'organisme. Nous conseillons de commencer un MLM 21 jours environ après l'intervention. Un MLM réduit l'œdème, accélère le processus de cicatrisation, réduit la rigidité. En outre, nous vous recommandons de masser, compresser et remuer vous-même les zones opérées, même quelques jours après l'intervention. Forcer l'écoulement de liquide des zones d'incision et le drain aidera à réduire l'œdème, les ecchymoses et le risque de formation d'hématomes.

6. Électrostimulation COMPEX. Nous conseillons de démarrer COMPEX 21 jours environ après l'intervention.

7. Activité physique. Ne vous surmenez pas, mais efforcez-vous de revenir à votre activité normale durant la première semaine après l'intervention. L'apparition d'un œdème excessif et d'inconfort peuvent révéler une surcharge. Il est normal de ressentir des étourdissements, en particulier quand vous vous levez ou changez le pansement. Pensez à toujours avoir quelqu'un auprès de vous pour vous aider quand vous effectuez ces actions pendant les quelques premiers



jours après l'intervention.

Protégez les zones opérées contre la lumière du soleil, utilisez un filtre FPS 30 ou plus pendant environ 3 semaines après l'intervention et, certainement, durant la période de contusion pour éviter l'apparition de taches colorées. Également, appliquez un filtre sur les zones d'incision jusqu'à leur complète cicatrisation.

8. Régime alimentaire. Si vous ressentez des nausées, alimentez-vous par petites portions de nourriture légère. Pour diminuer toute irritation de l'estomac, prenez vos médicaments lors des repas. Buvez beaucoup de liquide, env. 3 litres par jour.

9. Alcool. Efforcez-vous de vous abstenir de boire de l'alcool pendant au moins 5 jours avant l'intervention. Durant la période postopératoire, essayez de ne pas forcer sur l'alcool pour ne pas prolonger la résorption des bleus et la réduction de l'œdème.

10. Fumer. Efforcez-vous de ne pas fumer ou de limiter votre consommation de cigarettes. Fumer aggrave la circulation et ralentit le processus de cicatrisation.

11. Attentes. Gardez en mémoire que l'objectif de l'intervention n'est pas de maigrir mais de façonner, améliorer la silhouette et modeler le corps. Comme le corps a tendance après une intervention à retenir les fluides, vous pourriez remarquer une prise de poids temporaire (qui dure 3 semaines env.). De plus, le but de l'intervention n'est pas d'obtenir la perfection, mais uniquement d'améliorer l'apparence. Les patients qui subissent l'opération dans la zone du ventre peuvent ressentir un œdème intensif dans la zone pubienne incluant, chez la femme, les grandes lèvres vaginales et, chez l'homme, le pénis et le scrotum. L'inconfort postopératoire comprend généralement une douleur des muscles profonds et dure env. 3-4 semaines et commence à s'estomper après 7 jours env.

Une légère augmentation de la température du corps, des rougeurs sur le visage, le cou et la partie supérieure de la cage thoracique peuvent persister pendant 48 h env. Des symptômes d'abattelements peuvent se présenter, mais devraient commencer à disparaître à force que l'œdème et les ecchymoses se résorbent, soit au bout d'une semaine env. Un autre effet secondaire sont des troubles menstruels. Si l'intervention a été effectuée dans la zone des cuisses, un oedème possible des chevilles et des mollets peut persister même pendant plusieurs mois.

12. Médicaments pris après l'intervention. Prenez les antibiotiques et les anti-douleurs conformément à la posologie recommandée par le médecin. Si des antibiotiques ont été prescrits, prenez toujours la dose complète.

