



Docteur Eric BERNADAC

7 rue de Fenille
01000 BOURG EN BRESSE
Tel : 04.28.44.89.05
docteurericbernadac@orange.fr

CONSEILS POST-OPERATOIRES APRES UNE INTERVENTION CHIRURGICALE

À la suite de toute intervention chirurgicale, il convient de suivre certains conseils afin de favoriser la guérison et d'éviter les complications.

1) Gestion de la douleur

Il est normal de ressentir des douleurs après une intervention chirurgicale. Pour les limiter :

- Placer une poche de glace entourée d'une serviette fine sur la région opérée pendant 15 min et renouveler toutes les heures. La glace permet également de limiter l'œdème (gonflement) qui est maximal au 3^{ème} jour post-opératoire.
- Éviter la chaleur à l'intérieur et l'extérieur de la bouche (attention aux douches/bains chauds, saunas, ...).
- Prendre les médicaments contre la douleur (antalgiques) selon la prescription que vous avez reçue. Ne jamais prendre de l'aspirine ou Ibuprofène qui favorisent le saignement.

2) Alimentation – conseils alimentaires

- Privilégier une alimentation liquide ou semi-liquide, froide ou tiède (éviter de manger ou boire chaud pendant 48 heures).
- Aliments à éviter :
 - Pain, semoule, riz, pâtisseries pendant tout le temps de cicatrisation : leurs débris sont difficiles à retirer de la zone opérée et peuvent entraîner un retard de cicatrisation.
 - Aliments et boissons acides (jus d'agrumes, sodas) ou très salés qui sont irritants.
 - Boissons alcoolisées.

- Exemples d'aliments conseillés, nécessitant un minimum d'efforts masticatoires : bouillon, soupe, jus de légumes – œufs, viande hachée – pâtes, pommes de terre, purée – lait, fromages, yaourts – bananes – glaces, crèmes desserts, flan.

3) Tabac

Ne pas fumer pour éviter des retards de cicatrisation et des complications particulièrement douloureuses.

4) Hygiène bucco-dentaire

Une excellente hygiène bucco-dentaire est essentielle. Le brossage des dents doit être réalisé de la façon suivante, après chaque repas :

- Utiliser une brosse à dents post-chirurgicale très douce pour nettoyer la zone opérée et les dents voisines. Les éventuels points de sutures doivent être brossés avec douceur pour empêcher le dépôt de résidus alimentaires.
- Les autres dents (éloignées du site opéré) doivent être nettoyées de manière habituelle.

Les bains de bouche doivent débuter 24h après l'intervention et de manière passive (pas de gargarisme et de mouvements de joues) : laisser agir le produit d'un côté puis de l'autre pendant 30 secondes à 1 minute. Ils sont à réaliser après chaque brossage.

5) Saignements

La présence de sang dans la salive pendant quelques heures après l'intervention est normale car la salive est passée au contact de la plaie.

Un saignement localisé se prolongeant peut généralement être arrêté de la façon suivante :

- Se laver soigneusement les mains et retirer, le cas échéant, l'ancienne compresse.
- Placer une compresse stérile repliée en quatre sur la zone opérée en appuyant fermement (fermer la bouche) jusqu'à l'arrêt du saignement (il faut généralement attendre 20 minutes).

En cas de saignement très abondant, veuillez téléphoner au cabinet.