



En cas de problème vous pouvez :

- **contacter votre médecin traitant**
- **contacter le service de chirurgie digestive au : 01 57 02 23 35**



Quelques précautions

- Éviter de porter des charges lourdes de plus de 3 kg pendant 2 mois.
- Gardez une alimentation équilibrée en évitant tout excès.
- Les injections d'anticoagulants devront être poursuivies en respectant la durée prévue par le chirurgien. Les bas de contention devront être portés durant 3 semaines le temps des injections d'anticoagulant.
- Les douches sont autorisées mais pas de bain avant le 10ème jour postopératoire.

Pour la reprise de votre activité physique et vos projets de voyages parlez-en à votre chirurgien.

Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil
40 avenue de Verdun
94 000 CRÉTEIL



La réhabilitation améliorée après chirurgie digestive



Service de Chirurgie Digestive

Centre Hospitalier Intercommunal de Créteil

Vous allez avoir une intervention chirurgicale du colon et vous avez été informé par votre chirurgien de la réhabilitation post opératoire rapide.

Ce document est destiné à vous expliquer les principes et les différentes étapes. Vous êtes invité à le lire attentivement. L'équipe médicale et soignante reste à votre disposition pour répondre à vos questions.

Qu'est ce que la réhabilitation rapide ?

C'est l'ensemble des conditions qui vous permettront de retrouver rapidement votre autonomie.

Les grands principes :

- **Continuer l'alimentation et l'hydratation le plus tard possible avant l'intervention** et les reprendre le plus tôt possible après celle-ci afin que le transit intestinal redémarre au plus vite.
- **Vous lever dès votre retour en chambre** après l'intervention pour maintenir le tonus musculaire et une bonne respiration.
- **Gérer votre douleur de manière optimale** pour éviter qu'elle empêche le retour rapide à l'autonomie.
- **Vous permettre un retour rapide à l'autonomie** pour diminuer le risque de complications postopératoires (infections pulmonaires, thrombophlébites...)
- **Un journal de bord vous sera remis.** Vous devrez le renseigner au fil des différentes étapes de votre prise en charge.

1 La veille de l'intervention

- **Admission vers 15h** et installation dans votre chambre. Vous devez apporter vos bas de contention pour la prévention des thrombophlébites.
- **Aucun régime à suivre à la maison** et alimentation normale jusqu'à minuit.
- **Entretien et dialogue avec l'infirmière.**
- **Préparation** : douche avec votre savon liquide.
- **Visite du médecin anesthésiste et du chirurgien.**

2 Le jour de l'intervention

Avant l'intervention

- **Prise de boisson sucrée** ou d'eau pour les patients diabétiques, fournie par l'équipe (maximum 400 ml) jusqu'à 2h avant l'intervention.
- **Dans le cas d'une intervention du colon gauche, administration d'un petit lavement rectal.**
- **Douche avec votre savon liquide** après laquelle vous mettez vos bas de contention et une blouse d'opéré fournie par un soignant.

Après l'intervention

- **Mobilisation** : premier lever 1 à 2h après le retour en chambre.
- **Alimentation** : 2 verres d'eau et un repas léger 2h après le retour de la salle de réveil.
- **Douleur** : contrôlée par l'administration de médicaments anti-douleur. N'hésitez pas à solliciter l'équipe soignante si nécessaire.

3 Les jours post-opératoires

Jour J+1

- **Mobilisation** : lever au fauteuil/marche, autant que possible, avec accompagnement.
- **Alimentation** : 1 litre d'eau minimum et alimentation légère.
- **Douleur** : contrôlée par l'administration de médicaments anti-douleur si nécessaire.

Jour J+2

- **Mobilisation** : augmentation du périmètre de marche.
- **Alimentation** : normale.
- **Douleur** : traitée par les antalgiques oraux.

Jour J+3 au plus tôt

- **Sortie avant midi** : Remise des prescriptions par l'infirmière.

4 Une fois chez vous

- **Un suivi téléphonique** est assuré par une infirmière de coordination ou une infirmière de chirurgie digestive à moins de 5 jours après votre sortie, à J+15 puis à J+30, pour s'assurer que tout se passe correctement et pour répondre à vos questions.
- **Une première consultation avec le chirurgien a lieu 10 jours après votre sortie ou une seconde 1 mois plus tard.**