

Instructions pré-opératoires pour chirurgie esthétique

TROIS SEMAINES AVANT L'OPÉRATION:

- Si des tests de laboratoire et un ECG (pour les patients > 40 ou s'ils sont demandés) ont été demandés, ils doivent être effectués, et les résultats nous doivent être acheminés.

UNE SEMAINE AVANT L'OPÉRATION:

- Cesser tout médicament qui éclaircit le sang (ex: Lovenox, Plavix, Héparine, Coumadin, Xarelto ...), anti-inflammatoire (Advil, Motrin, Aspirine), ou produits naturels (ail, gingembre, vitamine E, huile de poisson, glucosamine, thé vert) 7 jours avant l'intervention. Avant l'arrêt de ces médicaments, obtenez s'il vous plaît l'approbation de votre médecin prescripteur et informez la clinique si cela ne peut être réalisé, ce qui signifiera l'annulation de la chirurgie.
- Prenez des dispositions pour 7-10 jours de congé. Le rétablissement est variable, en fonction de votre réponse individuelle à la chirurgie, mais un certain temps pour guérir est obligatoire.
- Il est recommandé d'utiliser un nouveau fond de teint épais (médicale ex : Couvrance, La Roche Posay) si vous désirez camoufler les ecchymoses après la chirurgie.
- Abstenez-vous de consommer des produits contenant de la nicotine, y compris les cigarettes, le tabac à pipe, la gomme ou le timbre à la nicotine. La nicotine interfère avec la circulation saine et peut affecter le résultat de votre chirurgie. Elle comporte pour vous aussi plus de risques de complications lors de l'administration de l'anesthésie. Idéalement, il est préférable d'arrêter de consommer de tels produits 6 semaines avant l'intervention chirurgicale.
- Ne consommez pas d'alcool deux jours avant et après l'opération.
- Pour vous aider à traiter les ecchymoses, vous pouvez prendre de l'Arnica Montana 12CH (5 granules) trois fois par jour une semaine avant la chirurgie et continuer pendant une semaine après la chirurgie.

2 JOURS AVANT L'OPÉRATION: DÉPISTAGE COVID POUR CHIRURGIES SOUS ANESTHÉSIE GÉNÉRALE

- Dans le contexte de la COVID-19, un dépistage COVID est requis **deux** jours avant toute chirurgie sous anesthésie générale. Si ce dépistage n'a pas été fait, **votre chirurgie sera annulée**. Nous vous remettrons une prescription pour ceci.
- Si le dépistage est fait (avec preuve à l'appui) trois jours avant la chirurgie, aucun frais ne vous sera chargé si le résultat n'est pas disponible ou si vous testez positif(ive).

LA VEILLE DE L'OPÉRATION:

- **Ne consommez pas de nourriture 6 heures avant l'heure prévue de votre chirurgie.** Un ventre plein entraînera l'annulation de la procédure. Vous pouvez boire de l'eau claire ou du jus de pomme ou canneberge jusqu'à deux heures avant la chirurgie.
- Prenez une douche la veille et le matin de votre chirurgie. De préférence, lavez votre visage avec un savon antiseptique.

LE JOUR DE L'OPÉRATION:

- **Si vous prenez habituellement des médicaments pour le cœur ou pour la pression artérielle, prenez-les avec une gorgée d'eau le jour de votre procédure.** Ne prenez pas de diurétiques qui vous font aller fréquemment aux toilettes. *Inhalateurs:* vous pouvez utiliser votre inhalateur le matin de la chirurgie et apportez-le avec vous le jour de la chirurgie. Si vous êtes diabétique, veuillez demander les instructions préopératoires pour diabétiques.
- Vous pouvez vous brosser les dents le matin de la chirurgie, mais ne buvez rien.
- Ne portez pas de lentilles de contact le jour de la chirurgie. Portez vos lunettes et apportez votre étui à lunettes. Si vous portez des lentilles de contact, on pourra vous demander de les retirer avant l'intervention, donc ayez sur vous votre solution, l'étui de rangement, et vos lunettes.
- Gardez vos objets de valeur à la maison et enlevez tout perçage corporel avant votre arrivée à la clinique.
- Ne portez pas de maquillage, de laques pour cheveux, de gels capillaires ou de vernis à ongles.
- Veuillez avoir quelqu'un de disponible pour vous ramener à la maison après votre chirurgie. Vous devez absolument être accompagné lors de votre départ.
- Veuillez avoir quelqu'un de disponible pour rester avec vous la nuit après la chirurgie.
- Veuillez vous présenter 15 minutes avant l'heure prévue de votre chirurgie.
- N'utilisez pas de crèmes ni de lotions pour le visage pendant 24 heures avant l'intervention chirurgicale.
- Portez des vêtements faciles à enfiler après la chirurgie. Évitez les vêtements qui doivent être retirés par-dessus de la tête.

Instructions post-opératoires pour la chirurgie esthétique

LA PREMIERE SEMAINE

- S'il y a des croûtes de sang sur la cicatrice, nettoyez la cicatrice (et les narines pour une rhinoplastie) avec un coton tige trempé dans une solution mi-eau mi-péroxyde quatre fois par jour jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de croûtes
- Par la suite, appliquez l'onguent prescrit quatre fois par jour sur les points de suture avec un coton-tige
- Si on vous a prescrit un pansement de support de menton et de visage (pour les liposuccions sous-mentonnières ou lifting du visage), portez-le 24 heures sur 24.
- Dormez la tête élevée sur 2 oreillers
- Mettez des sacs de glace ou de pois congelés sur le visage à des intervalles de 20 minutes
- Vous pouvez prendre votre douche normalement après 24 heures sans inquiétude pour mouiller la cicatrice, mais ne frottez pas la plaie fort avec le savon
- Pas de sauna ou de bain chaud
- Prenez les médicaments prescrits
- Ne soulevez aucune charge plus lourde qu'un bottin téléphonique afin d'éviter de déclencher un saignement
- **Ne fumez pas, la cigarette va retarder votre guérison**
- **Ne prenez pas de médicaments anti-inflammatoires (Advil, Ibuprofène, Naprosyn, autre), d'aspirine, ou de suppléments naturels ou de vitamines (à moins d'avis contraire de la clinique)**

SI VOUS PORTEZ DES LUNETTES ET VOUS AVEZ EU UNE RHINOPLASTIE

- Ne portez pas vos lunettes pour 6 semaines après l'intervention
- Si vous ne tolérez pas les verres de contact, vous pouvez commander le produit « Pro Nose Guard » disponible en ligne sur Amazon

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Cardio léger après une semaine
- Exercice physique régulier/musculation: 3 semaines
- Sports de contact (soccer, basketball) : 6 semaines

COMBIEN DE TEMPS AVANT DE PRENDRE L'AVION

- 10 jours après la chirurgie

COMMENT SE PRÉPARER AU PREMIER RENDEZ-VOUS POST-OPÉRATOIRE

- Prenez un médicament pour la douleur 30 minutes avant le rendez-vous pour rendre votre expérience plus confortable
- Ne conduisez pas si vous prenez des médicaments pour la douleur
- Les rendez-vous suivants seront cédulés à ce moment.
- N'oubliez pas que le résultat final peut prendre jusqu'à **un an** pour être apparent

COMMENT OBTENIR LA PLUS BELLE CICATRICE POSSIBLE

- Utiliser un gel de silicone à partir d'une semaine après la chirurgie pour une durée de 3 mois (par ex : Strataderm)
- Éviter le soleil sur la cicatrice pour 6 mois en utilisant une crème solaire teintée SPF 30 au moins (par ex : ZO Skin Health)
- Pour la rougeur, faire trois traitements de laser PDL à 1 mois, 2 mois et 3 mois pour diminuer la rougeur (par ex : V-Beam Perfecta)
- Si la cicatrice est hypertrophique, votre médecin l'injectera avec un mélange de 5-FU et triamcinoloone selon notre protocole

QUAND S'ALARMER?

- Écoulement purulent ou température au dessus de 38.3 C
- Douleur excessive qui n'est pas contrôlée par les médicaments
- Saignement massif
 - o Un léger saignement est normal les quelques premiers jours : changez le pansement au besoin
 - o En cas de saignement nasal important, mettez cinq vaporisations de Balminil ou d'Otrivin dans chaque narine et attendez 5 minutes. Si le saignement n'arrête pas, ou si vous commencez à cracher des caillots de sang, présentez-vous à l'urgence