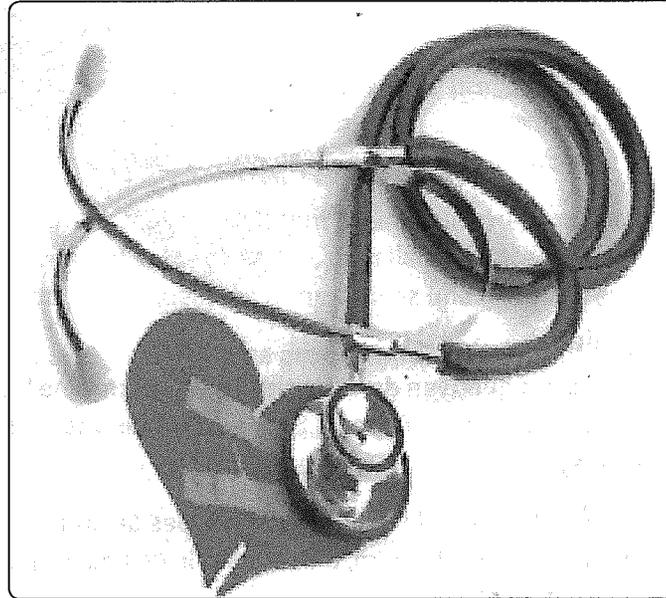


Projet

Installation Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal

## **Feuillelet d'enseignement Chirurgie cardiaque post-opératoire**



**Ce document a été rédigé en collaboration  
avec les physiothérapeutes,  
nutritionnistes et pharmaciens en chirurgie cardiaque  
du CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal /  
Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal**

**Validé par Dr Hugues Jeanmart, Chirurgien cardiaque,  
Dr Jean Diodati, cardiologue  
et Anik Daoust infirmière clinicienne  
coordonnatrice en chirurgie cardiaque**

# Conseils post-opératoires

## Soins des plaies

- Afin de favoriser la guérison de votre thorax (sternum), ne levez pas d'objet plus lourd que 10 lbs ou 5 kg, et ce, pour une durée de 6 semaines ;
- Pour votre confort et afin de diminuer les risques de complications à votre plaie au sternum, dormez sur le dos pour une période de 6 semaines ;
- Vous pouvez prendre une douche 7 jours après votre intervention, mais attendez 2 semaines avant de prendre un bain ;
- Ne pas frotter ou mettre du savon directement sur les cicatrices pour 2 semaines et utilisez un savon doux et non parfumé ;
- Bien éponger les cicatrices, sans frotter ;
- Il est normal que la jambe opérée (saphénectomie) soit plus enflée jusqu'à plusieurs mois après votre opération. Si cette enflure devient plus marquée ou s'étend à votre autre jambe, communiquez avec l'infirmière de suivi en chirurgie cardiaque ou consultez votre médecin.

## Médication

- Lors de votre retour à domicile, une prescription pour vos médicaments vous sera remise. Celle-ci inclut des médicaments contre la douleur, à prendre au besoin ;
- Vous ne devez prendre que les médicaments prescrits au moment de votre congé ;
- Si du *Coumadin*<sup>®</sup> [Warfarine] vous a été prescrit, assurez-vous d'avoir la date de la prochaine prise de sang [INR] de savoir qui fera le suivi de vos doses et la marche à suivre ;
- Si vous prenez un médicament pour le diabète, surveillez régulièrement votre glycémie, car elle peut être plus variable qu'à l'habitude pour quelques temps. Visez une glycémie en bas de 8 ;
- Si vous êtes porteur d'une prothèse valvulaire cardiaque (valve biologique ou mécanique) et que vous devez subir une intervention (chirurgicale ou dentaire) ou un examen plus poussé (bronchoscopie, gastroscopie, colonoscopie, cystoscopie, etc.), vous devez aviser le médecin ou le dentiste responsable avant de procéder. Il est parfois nécessaire de prendre des antibiotiques avant de subir l'examen ou l'intervention pour protéger votre prothèse (prévenir une infection).

## Activité physique

- Plus vite vous bougez après l'opération, plus vite vous récupérerez ;
- Il est important d'augmenter progressivement le niveau de vos activités et surtout de les faire régulièrement ;
- Des exercices comme la marche, monter des escaliers, faire du vélo stationnaire ou du tapis roulant, sont d'excellents exercices pour vous ;
- Un programme d'exercice supervisé, d'une durée de 12 semaines au YMCA Cartierville pourrait vous être proposé. Une épreuve

d'effort (tapis roulant) doit être faite pour confirmer votre éligibilité. Un feuillet d'information est disponible à l'unité de soins ;

- Deux à trois mois après votre chirurgie, vous devriez avoir repris au minimum votre rythme de vie habituel ;
- Vous pouvez reprendre vos activités sexuelles si vous êtes capable de monter un escalier sans essoufflement. Respectez votre rythme de récupération, vous êtes le meilleur juge de votre état. Ne pas forcer avec vos bras pour une durée de 2-3 mois ;
- Une feuille indiquant votre progression d'activité physique vous sera remise par une physiothérapeute lors de votre hospitalisation. Il sera important de la remplir à toutes les semaines et de la remettre à votre chirurgien lors de votre rendez-vous de suivi (environ 3 mois après votre opération) ;
- Vous pouvez poursuivre vos exercices respiratoires pour une durée d'environ 1-2 semaines.

### **Suivi médical**

- Notre secrétaire communiquera avec vous afin de vous donner un rendez-vous de suivi avec votre chirurgien, 2 à 4 mois après votre chirurgie ;
- Nous suggérons un rendez-vous avec votre médecin de famille ou votre cardiologue 1 à 2 mois après votre chirurgie. Cette information vous sera donnée à votre congé. Par contre, il n'est pas toujours nécessaire de revoir un cardiologue. Votre médecin de famille peut juger de la nécessité de ce suivi ;
- Si vous avez une maladie coronarienne (maladie des artères du cœur) ayant nécessité un ou des pontages, une référence à la clinique de facteurs de risque sera faite par votre chirurgien, au besoin, dans les 2-3 mois suivant votre chirurgie. Vous recevrez un appel à cet effet si votre chirurgien le juge nécessaire ;

- Chaque fois que vous consultez un médecin, apportez toujours avec vous une liste à jour de vos médicaments (imprimée par votre pharmacien) et une copie des documents remis au départ de l'hôpital (feuille sommaire, schéma de la coronarographie, schéma de la chirurgie, etc.).

### **Conduite automobile**

- Vous ne pouvez pas conduire votre voiture pour une période de 6 semaines après la chirurgie ;
- Vous pouvez reprendre le volant par la suite, si vous vous sentez en forme, sans avis médical, à condition de ne plus prendre de narcotiques (médicaments pour la douleur) ;
- Pour les conducteurs professionnels, vous devez consulter votre médecin de famille ou votre cardiologue avant de reprendre le travail. Le délai est habituellement de trois mois avant de pouvoir reprendre la conduite professionnelle.

### **Stress et fatigue**

- Une chirurgie cardiaque est une étape majeure dans la vie de tous les patients. Il est normal de ressentir des craintes et du stress avant et après une opération. Si tel est votre cas, faites une activité qui vous détende (exemple : prendre une marche, lire un livre, regarder un film, sortir entre amis / famille, etc.) ;
- Il est normal de se sentir plus « fragile » ou d'avoir facilement la larme à l'œil après l'opération. Qu'on le veuille ou non, votre chirurgie représente un moment important et stressant dans votre vie. Laissez le temps à votre corps de « digérer » votre opération, il s'agit d'un stress majeur pour lui ;
- Exprimez vos craintes à votre entourage et au personnel médical. Il est important de discuter de vos émotions pour vous aider à vous sentir mieux. Même si les gens qui vous entourent n'ont pas

vécu les mêmes expériences que vous, faites leur confiance pour vous comprendre et vous épauler afin de passer à travers cette période ;

- La fatigue est normale après la chirurgie. Vous devrez apprendre à doser vos efforts pour reprendre des forces le plus rapidement possible. Augmentez, de jour en jour, vos activités, et ce, de façon progressive.
- Le cycle sommeil-éveil est souvent perturbé suite à la chirurgie. Il reviendra à la normale en même temps que le retour à votre niveau d'activité habituel. Au besoin, vous pouvez prendre un médicament pour vous aider temporairement à mieux dormir.

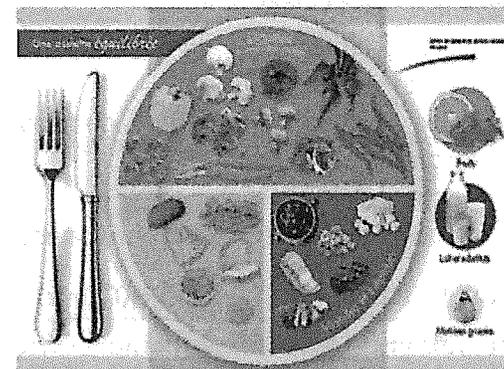
### **Douleur postopératoire**

- Votre douleur diminuera progressivement dans les semaines qui suivent votre opération ;
- N'attendez pas que la douleur soit trop forte avant de prendre un médicament pour vous soulager sinon le soulagement adéquat sera difficile à obtenir ;
- Commencez par prendre de l'acétaminophène [Tyléno<sup>®</sup>] régulièrement. Si ce n'est pas suffisant, prenez le médicament contre la douleur [analgésique] prescrit au moment de votre congé de l'hôpital ;
- N'ayez pas peur de prendre les analgésiques prescrits. Aucune dépendance ne sera créée si vous les prenez lorsque votre corps en a besoin pour être soulagé ;
- Ne prenez pas vos analgésiques pour vous calmer ou comme somnifère.

### **Nutrition**

Si vous éprouvez une perte d'appétit dans les premières semaines :

- Privilégiez 3 petits repas équilibrés et 3 collations, à des heures régulières, plutôt que 3 repas copieux ;
- Mangez des aliments que vous aimez dans une atmosphère détendue ;
- Mastiquez lentement ;
- Évitez les bouillons et soupes peu nutritifs ;
- Essayez des mets froids et sans odeur ;
- Évitez les repas gras et épicés ;
- Prenez des suppléments nutritionnels de type *Ensure<sup>®</sup>*, *Boost<sup>®</sup>*, *Glucerna<sup>®</sup>* et *Resource 2.0<sup>®</sup>*. Ces produits se trouvent facilement en pharmacie et certains sont même offerts sous forme de pudding. Rappelez-vous que ces suppléments ne remplacent pas les repas, mais les complètent ;
- Privilégiez la prise de protéines dans les premières semaines après l'opération pour favoriser la cicatrisation de vos plaies [viandes, poissons, noix, etc.] ;
- Vous pouvez consommer du café, du thé ou de l'alcool, de l'ordre de 1 à 2 consommations par jour, lors de votre retour à la maison. Ne prenez pas d'alcool avec vos médicaments pour soulager la douleur. Ces breuvages sont à consommer avec modération si une limite liquidienne vous a été prescrite par votre médecin.



Source : Centre Intégré de Santé et de Services Sociaux de Laval

Lorsque vous aurez repris vos forces, poursuivez les bonnes habitudes alimentaires en limitant les aliments contenant de mauvais gras et salés et en favorisant les aliments contenant de bons gras.

### À FAVORISER :

#### **Bons gras (gras insaturés) :**

Noix et graines  
Tofu, boisson de soya  
Huiles végétales [huile d'olive, de canola, de tournesol]  
Margarine non hydrogénée  
Avocat  
Poissons gras [exemple : truite, saumon, hareng, maquereau]

### À CONSOMMER AVEC MODÉRATION :

#### **Mauvais gras (gras saturés et mono-insaturés) :**

Charcuteries  
Fromages  
Fritures  
Croustilles  
Pâtisseries

#### **Aliments riches en sel (sodium) :**

Charcuteries  
Condiments [exemple : ketchup, sauce, moutarde, etc.]  
Marinade  
Fromages  
Aliments en conserve ou préparés  
Soupes et bouillons commerciaux  
Jus de légumes non réduits en sel  
Mets de restauration rapide  
Mets congelés de l'épicerie

***Après une chirurgie cardiaque, il est important de bien s'alimenter afin de se rétablir rapidement et de favoriser une bonne guérison de la plaie.***

### **Constipation**

- Optez pour des produits céréaliers à grains entiers [pain, riz, pâtes, céréales, etc.] ;
- Augmentez votre consommation de fruits et de légumes qui sont des aliments riches en fibres ;
- Ajoutez du son de blé à vos céréales, yogourts, potages, etc. ;
- Tentez le jus de pruneaux ;
- Hydratez-vous suffisamment [attention si vous avez une limite liquidienne à respecter] ;
- Faites de l'exercice selon les recommandations du médecin.

*Pour vous renseigner davantage et obtenir des idées de repas, visitez le site Web de la Fondation des maladies du cœur au [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca) ou encore [extenso.org](http://extenso.org) ou consultez une nutritionniste.*

*De plus, sachez que le CIUSSS du Nord-de-l'Île-de-Montréal / Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal offre la possibilité de participer aux ateliers sur la santé cardiaque : CŒUR ATOUT! et À VOUS DE JOUER!*

### **Situations urgentes**

#### **Contactez votre médecin de famille si :**

- Votre pression artérielle est trop haute ou trop basse par rapport à votre pression habituelle ;
- Votre diabète est débalancé ;
- Votre respiration ne s'améliore pas et limite vos activités ou si vous tousssez beaucoup ;
- Votre sommeil n'est pas de qualité [comparativement à avant l'opération] et ce quelques semaines après votre retour à la maison.

### Consultez sans délai, à l'urgence la plus près, si:

- Vous constatez des signes d'infection de vos plaies (rougeur importante, chaleur, odeur, douleur augmentée, écoulement épais, odorant et coloré, température persistante > 38° C) ;
- Vos douleurs d'angine recommencent ;
- Vous avez des palpitations (battements de cœur rapides ou irréguliers) qui persistent plus de 10 minutes ou reviennent régulièrement ;
- Vous avez de la difficulté à respirer ;
- Vous éprouvez des maux de tête intenses et inhabituels, des engourdissements ou une faiblesse d'une partie du corps ou des troubles d'équilibre.

Pour toute information supplémentaire NON URGENTE, n'hésitez pas à communiquer avec la personne concernée (voir ci-dessous). Nous vous recontacterons dans les meilleurs délais, en semaine, de 8 h à 16 h, les jours ouvrables. Contacter nous au 514 338-2222 :

NOM	POSTE	SITUATION
Anik Daoust, Infirmière clinicienne coordonnatrice en chirurgie cardiaque	3101	Avant et après la chirurgie
Marie-Hélène Giasson, Infirmière praticienne spécialisée en cardiologie	7823	Après la chirurgie
Josée Cyr, agente administrative	2394	Assurances
Josée Rivard, agente administrative	2356	Rendez-vous

### Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal Service de chirurgie cardiaque Sous-sol - Aile P (Accès par la porte P-0185)

Suivre le corridor droit devant l'ascenseur et passer la porte

