

# Conseils après une chirurgie du foie, des voies biliaires ou du pancréas

## Que faut-il faire?

La vitesse de récupération dépend de la nature de l'intervention. D'une manière générale, vous devriez vous sentir chaque jour un peu mieux, ou au moins aussi bien d'un jour à l'autre.

Les recommandations qui suivent sont valables pour toute la période de cicatrisation des tissus, soit durant environ 6 semaines. Elles peuvent varier en fonction du type de chirurgie. N'hésitez pas à contacter l'infirmière référente du Centre des tumeurs foie-pancréas pour des conseils adaptés à votre situation personnelle.

## Gestion de la douleur et de l'inconfort

Prenez sans délai les médicaments antidouleurs prescrits et n'attendez pas que les douleurs s'installent. Lorsque vous toussiez ou éternuez, contenez votre ventre avec vos mains ou avec un coussin pour limiter les douleurs.

## Prévention des irritations et infections

- Privilégiez les vêtements en fibres naturelles qui ne serrent pas, afin de limiter les frottements sur les cicatrices et éviter la transpiration.
- Protégez la cicatrice du soleil en portant des vêtements couvrants jusqu'à ce que celle-ci perde son apparence rouge et bombée pour devenir blanche.
- Évitez les bains, la piscine et les bains thermaux durant les 6 semaines qui suivent l'intervention et tant que la peau n'est pas cicatrisée. Lorsque vous séchez votre peau au niveau de la région opérée, préférez un mouvement par tamponnement plutôt que par frottement.

## Prévention des tensions sur les sutures

- Sollicitez l'aide de votre entourage pour les tâches domestiques demandant de gros efforts et, au besoin, demandez conseil pour un soutien auprès de l'assistant-e social-e de la Ligue contre le cancer de votre région.
- Renoncez à porter des charges de plus de 5 kg et aux activités physiques ou travaux domestiques exigeants, comme passer l'aspirateur, tondre le gazon ou nettoyer les vitres, au cours des 4 à 6 semaines qui suivent l'intervention.
- Évitez les activités sportives durant les 2 mois qui suivent l'intervention et reprenez-les après avoir reçu l'avis favorable de votre chirurgien-ne.
- Attendez 6 semaines avant de reprendre la conduite et continuez à porter votre ceinture de sécurité en tant que passager-ère.

## Signes d'alerte

Contactez rapidement l'hôpital si vous observez l'un des signes suivants:

- frissons ou température égale ou supérieure à 38°C
- écoulement ou saignement au niveau de des cicatrices
- chaleur, douleur, rougeur ou gonflement au niveau de la zone opérée
- constipation : absence de selles pendant plus 3 jours, malgré une alimentation habituelle et la prise d'un laxatif s'il vous en a été prescrit
- ou en présence de tout signe qui vous inquiète.

## Contacts

Secrétariat de l'équipe hépato-biliaire  
Lu-Ve 8h-17h  
**+41 21 314 24 10**

Urgences nuit, week-end et jours fériés  
**+41 21 314 11 11**  
Demandez le chirurgien de garde