

Conseils après une chirurgie de la prostate

Après une chirurgie de la prostate, plusieurs conseils peuvent faciliter votre récupération et vous aider à reprendre vos activités quotidiennes.

Que faut-il faire?

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. N'hésitez pas à consulter l'infirmière référente du Centre de la prostate pour des conseils adaptés à votre situation personnelle.

Contactez l'équipe soignante, si vous observez l'un des symptômes suivants:

- lourdeur, tension, douleur non soulagée au niveau de la région opérée
- faiblesse du jet, brûlure en urinant
- impression d'être constipé

Gestion de la douleur

- prenez sans délai les médicaments anti-douleurs prescrits et n'attendez pas que les douleurs s'installent
- lorsque vous tousssez 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 externes et éviter la transpiration
- protégez la cicatrice du soleil en portant des vêtements couvrants jusqu'à ce que celle-ci perde naturellement son apparence rouge et bombée pour devenir blanche, ce processus pouvant prendre entre 6 et 18 mois
- évitez les bains, la piscine et les bains thermaux durant les 6 semaines qui suivent l'intervention et dans tous les cas 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 de vous frotter vigoureusement

Prévention des tensions sur les sutures et des risques hémorragiques

- pour favoriser le transit intestinal et éviter la constipation, privilégiez une alimentation riche en fruits et légumes, buvez au minimum 1,5 litre par jour et maintenez votre mobilité
- 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 qui sollicitent les muscles abdominaux, comme passer l'aspirateur, tondre le gazon ou nettoyer les vitres
- évitez les activités sportives durant les 6 semaines qui suivent l'intervention et reprenez-les après avoir reçu l'avis favorable de votre chirurgien-ne
- ne forcez pas lorsque vous allez à la selle et parlez à votre équipe soignante si vous vous sentez constipé

Activité sexuelle

- afin de favoriser la récupération des érections, incitez précocement et régulièrement leur apparition dès la disparition des fuites urinaires et des douleurs liées à l'intervention
- discutez avec l'urologue et l'infirmière de centre des différents moyens disponibles pour renforcer la qualité des érections, tels que les comprimés, les injections ou la pompe
- n'hésitez pas à faire part de vos attentes à l'urologue, afin de permettre l'adaptation des conseils et des modalités de prise en charge à votre situation personnelle
- ne vous découragez pas: même si les sensations ne sont pas semblables à celles d'avant la chirurgie, il existe aujourd'hui des moyens efficaces pour diminuer les troubles et retrouver une activité sexuelle satisfaisante
- si vous en ressentez le besoin, aidez-vous de la brochure «Cancer et sexualité au masculin» pour des informations et des conseils, à commander au 0844 85 00 00 ou à télécharger sur www.liguecancer.ch

Soins liés à la sonde vésicale

- pour éviter au maximum le risque d'infection, réalisez une toilette intime soigneuse à l'aide d'eau et de savon doux, en sachant que la présence de sang coagulé et de dépôts autour de la sonde vésicale, à l'extrémité du pénis, est normale
- hydratez-vous suffisamment en buvant au minimum 1,5 litre par jour, pour éviter que la sonde ne se bouche et pour prévenir une infection urinaire
- pour votre confort et le bon fonctionnement du système, pensez à vidanger le sac collecteur d'urine toutes les 3 à 4 h
- ne déconnectez pas le sac collecteur d'urine de la sonde vésicale, au risque de provoquer une infection; pour la nuit, connectez un sac collecteur de 2l qui vous fixez au bas du sac de jour (500ml)

Fuites urinaires

- en cas de fuites urinaires, utilisez les protections absorbantes qui vous sont proposées à la sortie de l'hôpital et demandez une ordonnance médicale pour qu'elles vous soient remboursées
- 3 semaines après l'intervention, vous pouvez débiter la physiothérapie de rééducation du plancher pelvien; si nous n'avez pas d'ordonnance contactez le centre de la prostate pour qu'on vous la fasse parvenir
- dès le retrait de la sonde vésicale, pratiquez régulièrement les exercices suivants, destinés à renforcer les muscles du périnée: après avoir relâché les muscles situés entre les testicules et l'anus, imaginez que vous vous retenez d'aller aux toilettes en contractant l'anus comme pour le faire remonter à l'intérieur, sans contracter les fessiers; gardez cette contraction pendant 2 secondes, puis relâchez pendant 4 secondes; recommencez ce mouvement de contraction-relâchement de façon répétée 15 à 20 fois au minimum 6 fois par jour en étant assis, debout ou couché; pensez à associer ces exercices à vos activités quotidiennes (dans la voiture au feu rouge, en attendant l'ascenseur, dans les transports publics, ...)

Signes d'alerte

- frissons ou température égale ou supérieure à 38°C
- impossibilité totale d'uriner
- impression que la vessie est pleine et envie impérieuse d'uriner, malgré la présence d'une sonde
- perte massive de sang lorsque vous urinez
- respiration sifflante, sensation d'essoufflement ou de souffle court même au repos, accompagnée ou non d'une douleur soudaine dans le thorax
- modification soudaine de l'apparence d'une jambe qui devient enflée, douloureuse, rouge et/ou chaude
- présence de tout signe aigu qui vous inquiète

Contacts

Secrétariat du Service d'urologie
+41 21 314 30 15

Infirmière clinicienne spécialisée du Centre de la prostate
+41 21 314 70 43