

Conseils après une chirurgie d'un cancer gynécologique

Après une chirurgie d'un cancer gynécologique, plusieurs conseils peuvent faciliter votre récupération et vous aider à reprendre vos activités quotidiennes.

Que faut-il faire?

Que faut-il faire?

La vitesse de récupération dépend du type de chirurgie et du type d'accès utilisé. 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 gynécologiques pour des conseils adaptés à votre situation personnelle.

Gestion de la douleur et de l'inconfort

- prenez sans délai les médicaments anti-douleurs 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
- préférez un mouvement par tamponnement plutôt que par frottement, lorsque vous séchez votre peau au niveau de la région opérée

Prévention des tensions sur les sutures et des risques hémorragiques

- pour favoriser le transit intestinal, adaptez votre alimentation, buvez en suffisance 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, 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
- n'utilisez pas de tampon hygiénique, même si vous avez vos règles, et ne pratiquez pas de douche vaginale jusqu'à la cicatrisation des tissus et après avoir reçu l'avis favorable de votre chirurgien-ne

- évitez les activités sexuelles jusqu'à la cicatrisation des tissus et après avoir reçu l'avis favorable de votre chirurgien-ne
- ne forcez pas lorsque vous allez à selles et contactez l'infirmière référente si vous vous sentez constipée
- pour votre sécurité, attendez 4 semaines avant de reprendre la conduite et continuez à porter votre ceinture de sécurité en tant que passagère

Relations intimes

- hydratez votre peau avec une lotion et faites de même pour la cicatrice et son pourtour une fois que les croûtes sont tombées
- votre désir peut être affecté par l'intervention, respectez votre rythme et prenez le temps nécessaire pour découvrir vos besoins personnels
- si l'intervention a impliqué un rétrécissement du vagin, discutez avec l'équipe soignante du bénéfice à utiliser un dilateur vaginal, afin d'atténuer cet effet
- consultez la brochure «Cancer et sexualité au féminin» disponible auprès de votre équipe soignante, sur commande au 0844 85 00 00 ou en ligne sur www.liguecancer.ch

Les modifications de votre corps induites par la maladie et la chirurgie peuvent vous amener à éprouver des sensations diverses. Elles sont légitimes. Si vous en ressentez le besoin, discutez avec le/la chirurgien-ne gynécologue et l'infirmière référente des possibilités de soutien, pour vous seule ou avec votre partenaire. Une consultation avec un-e psycho-oncologue ou sexologue spécialisé-e peut vous permettre d'exprimer votre ressenti, d'identifier vos difficultés et vous aider à trouver les moyens pour faire face à la situation.

Signes d'alerte

Signes d'alerte

- frissons ou température égale ou supérieure à 38°C
- écoulement ou saignement au niveau de la/des cicatrice(s) ou par voie vaginale
- perception de chaleur, rougeur ou gonflement au niveau de la région opérée
- vomissements, douleurs abdominales ou crampes persistantes non soulagées par les anti-douleurs
- absence de selles depuis plus de 3 jours malgré une alimentation habituelle
- modification de l'apparence de vos jambes: enflure ou une rougeur
- signes d'infection urinaire: douleurs en urinant, du sang dans les urines ou un besoin urgent d'uriner sans en être capable

Contacts

Policlinique de gynécologie-obstétrique

Tél. +41 21 314 35 00

Urgences gynécologiques

Tél. +41 21 314 34 10

Infirmière clinicienne spécialisée du centre

Tél. +41 79 556 58 85