

Conseils après une chirurgie de la vulve

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

Que faut-il faire?

La vitesse de récupération dépend du type de chirurgie et de son étendue. 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 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

Prévention des irritations et infections

- maintenez le plus possible la zone traitée propre et sèche
- privilégiez les vêtements en fibres naturelles qui ne serrent pas, afin de limiter les frottements sur les cicatrices et éviter la transpiration
- laissez la zone traitée le plus possible à l'air
- faites une toilette intime minutieuse à l'aide de compresses imbibées d'une solution à base d'extrait de camomille, ou du traitement local qui vous a été prescrit, au minimum 3 fois par jour et après avoir uriné ou être allée à selles
- après la toilette intime ou la douche, séchez soigneusement l'entre-jambe par tamponnement puis à l'aide d'un sèche-cheveux
- évitez les bains, la piscine et les bains thermaux, au minimum durant les 6 semaines qui suivent l'intervention et dans tous les cas tant que la peau n'est pas cicatrisée
- renoncez aux traitements locaux ou vaginaux sans prescription et référez-vous aux prescriptions du/de la chirurgien-ne gynécologue

Prévention des tensions sur les sutures et des risques hémorragiques

- alternez la position debout et couchée, utilisez une bouée pour vous asseoir et évitez l'écartement forcé de l'entre-jambe
- 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
- favorisez une alimentation riche en fruits et légumes et maintenez votre mobilité pour favoriser le transit intestinal et éviter la constipation
- prenez régulièrement l'huile de paraffine ou autre traitement que le médecin vous a prescrit, afin de faciliter le passage des selles
- discutez de vos activités de loisirs, sportives ou professionnelles avec l'équipe soignante afin qu'elle puisse vous donner des conseils personnalisés
- renoncez à porter de charges de plus de 5 kg et les activités physiques ou travaux domestiques demandant de gros efforts au cours des 4 à 6 semaines qui suivent l'intervention
- 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
- n'utilisez pas de tampon hygiénique, même si vous avez vos règles, et ne pratiquez pas de douche vaginale

- contactez l'infirmier-ère clinicien-e référent-e de gynécologie oncologique ou les infirmier-ère-s de l'étage si vous vous sentez constipée
- pour votre sécurité, attendez 2 semaines avant de reprendre la conduite et continuez à porter votre ceinture de sécurité en tant que passagère

Relations intimes

- respectez votre rythme et prenez le temps nécessaire pour découvrir vos aspirations et 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

- frissons ou température égale ou supérieure 38°C
- écoulement ou saignement au niveau de la/des cicatrice(s) ou par voie vaginale
- perception de chaleur ou de douleur, rougeur ou gonflement au niveau de la région opérée
- modification de l'apparence des jambes: enflure ou rougeur
- signes d'infection urinaire: douleur en urinant, sang dans les urines ou besoin urgent d'uriner sans en être capable

Contacts

Policlinique de gynécologie-obstétrique
+41 21 314 35 00

Urgences gynécologiques
+41 21 314 34 10