

Conseils après une chirurgie du cancer du poumon

Après une chirurgie thoracique, 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 votre état de santé général avant l'opération. Il faut compter plusieurs semaines avant de retrouver son énergie. D'une manière générale, vous devriez vous sentir chaque jour un peu mieux, ou au moins aussi bien d'un jour à l'autre.

Si vous observez l'un des symptômes mentionnés ci-dessous, contactez rapidement les urgences du CHUV.

De nouvelles questions ou préoccupations peuvent apparaître dans la période qui suit le retour à la maison. En cas de besoin, n'hésitez pas à les aborder lors des consultations ou en prenant contact avec l'infirmier-ère référent-e du Centre des tumeurs thoraciques.

Gestion de la douleur et de l'inconfort

- prenez les médicaments anti-douleurs prescrits pendant au moins les deux mois qui suivent l'intervention, n'attendez pas que les douleurs s'installent
- lorsque vous toussiez ou éternuez, contenez votre thorax avec un coussin pour limiter les douleurs
- signalez au médecin toute nouvelle perception douloureuse ou inconfortable telles que brûlure, perte de la sensibilité, ou au contraire, sensibilité exacerbée, au niveau de la cicatrice et de la région opérée

Prévention des irritations et infections au niveau du site opéré

- 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
- n'appliquez pas de lotion hydratante sur la cicatrice et son pourtour avant que les stérilisations soient tombés

Prévention des tensions sur les sutures et des risques hémorragiques

- soufflez et rentrez votre ventre quand vous changez de position et quand vous tenez un objet lourd
- sollicitez l'aide de votre entourage pour les tâches domestiques et, au besoin, demandez un soutien auprès de l'assistant-e social-e de la Ligue contre le cancer de votre région
- ne gardez pas votre bras du côté opéré immobile, utilisez-le en douceur de façon naturelle.
- attendez 6 semaines avant de reprendre la conduite et continuez à porter votre ceinture de sécurité en tant que passager-ère
- renoncez au port de charges de plus de 5 kg et aux activités physiques ou travaux domestiques exigeants, (aspirateur, tondeuse à gazon ou nettoyage des vitres, etc.) au

cours des 6 semaines qui suivent l'intervention

Reprise des activités physiques

- reprenez progressivement vos déplacements: commencez par marcher sur un terrain plat, à votre rythme, puis adaptez votre démarche en fonction de la pente
- lors de vos déplacements, repérez votre seuil d'essoufflement: allongez progressivement votre périmètre de marche, en intensifiant votre effort jour après jour
- dans la mesure du possible, marchez les mains dans le dos pour favoriser l'ouverture de la cage thoracique
- calquez votre respiration sur vos mouvements lorsque vous montez des escaliers: expirez par la bouche quand vous montez sur la 1^{re} marche, puis inspirez par le nez quand vous passez sur la marche supérieure et ainsi de suite

Evacuation des sécrétions bronchiques

- réalisez régulièrement les exercices de toux recommandés par le physiothérapeute afin de favoriser l'évacuation des sécrétions bronchiques
- si vos sécrétions bronchiques sont épaisses, facilitez leur évacuation en humidifiant l'air que vous respirez à l'aide d'un humidificateur d'ambiance, et en buvant suffisamment (1.5 litre en l'absence de contre-indications)

Gestion de la respiration

- réalisez plusieurs fois par jour les exercices respiratoires recommandés par le physiothérapeute, afin d'augmenter votre capacité respiratoire et les échanges gazeux
- utilisez votre ventre pour faciliter la respiration: gonflez-le à l'inspiration puis creusez-le à l'expiration
- si votre réserve respiratoire est limitée, couchez-vous du côté opéré, laissant le côté non-opéré bien libre de respirer
- ne reprenez pas la consommation de tabac après l'intervention, n'hésitez pas à solliciter l'équipe soignante afin de bénéficier d'un soutien personnalisé.
- évitez de vous exposer à la poussière ou à des produits volatiles toxiques (produits d'entretien, certaines peintures, etc.)
- évitez les séjours en altitude ou voyages en avion sans l'avis préalable du médecin

Signes d'alerte

- frissons ou température égale ou supérieure à 38°C
- écoulement ou saignement au niveau de la/des cicatrice(s)
- chaleur, douleur, rougeur ou gonflement au niveau de la zone opérée
- apparition de sécrétions bronchiques purulentes: compactes, de couleur verte ou jaune, nauséabondes ou sanguinolentes
- difficulté respiratoire inhabituelle : gêne au repos, sifflement, oppression, manque d'air, toux persistante
- douleurs au thorax ou à l'épaule qui ne sont pas soulagées par la prise du traitement contre-douleurs
- modification du rythme cardiaque : irrégularité, emballement, ralentissement ou accélération
- 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 du Service de chirurgie thoracique
Lu-Ve 8h45-11h30 et 13h-16h30
Tél. +41 21 314 24 08