



Guide d'enseignement

Chirurgie plastique

Informations suite à une chirurgie pour tunnel carpien

*Il est important d'amener ce guide à l'hôpital le jour de votre chirurgie.

Qu'est-ce qu'une décompression du tunnel carpien?

Chirurgie qui consiste à pratiquer un relâchement ligamentaire du poignet dans le but d'augmenter l'espace au pourtour du nerf médian.

Que faire si j'ai de la douleur?

- Il est possible d'avoir un inconfort (douleur, mal) modéré au niveau de votre main. L'inconfort partira au bout de 2 à 3 jours.
- Vous pouvez, au besoin, prendre les médicaments contre la douleur (analgésiques) prescrits par votre chirurgien.
- Les médicaments contre la douleur peuvent donner de la constipation. Buvez beaucoup d'eau (6-8 verres par jour), mangez des fruits, légumes et céréales à grains entiers.
- Les ecchymoses (les bleus) sont normales et disparaîtront en 2-3 semaines.
- Les engourdissements diminueront graduellement (de jour en jour) suite à votre chirurgie.

Quoi faire avec ma plaie, mon pansement?

Suivre la consigne cochée

- Un pansement couvre votre plaie. Si le pansement est trop serré, vous pouvez le relâcher (déserrer).
 - Gardez le pansement (ne pas le mouiller) jusqu'au prochain rendez-vous avec votre chirurgien.
 - Gardez le pansement au sec pour les 3 premiers jours et le retirer. Changer l'élestoplast (plaster).

Mon hygiène, puis-je me laver?

- Vous pouvez vous asseoir dans le bain, mais sans mouiller votre main opérée. Pour l'hygiène du haut du corps, utilisez une débarbouillette.
- Vous pouvez prendre une douche **3 jours après** votre chirurgie. (Si vous prenez un bain, il ne faut pas tremper votre main).
- Enlevez l'élestoplast (plaster) avant de prendre votre douche.
- Bien assécher votre cicatrice après la douche.
- Mettre un nouvel élestoplast (plaster) après la douche.

Quoi faire avec mes médicaments?

- Ne prenez aucun médicament contenant de l'aspirine ou un anti-inflammatoire non stéroïdien (Advil, ibuprofène, etc.) à moins d'avis contraire de votre chirurgien.

Quelles activités faire?

- Faire bouger les doigts plusieurs fois par jour sans forcer. Étendre et fermer vos doigts au complet. Lorsque vous ne pouvez plus par vous-même, aidez-vous avec l'autre main pour compléter le mouvement. Ceci évitera l'ankylose (vos doigts bougeront plus facilement).
- Gardez votre poignet en extension (droit).
- Gardez la main élevée le plus possible pour les 3 premiers jours. Lors du sommeil, déposez la main sur un oreiller. Ceci fera diminuer l'enflure et la douleur.
- Ne pas forcer avec votre main pour 4 semaines suivant la chirurgie.
- Si vous avez eu une anesthésie générale (endormi) ou que vous avez reçu une narcose (analgésie ou calmants dans les veines), vous pouvez conduire votre auto 24 heures après la chirurgie seulement si :
 - Vous n'avez plus de douleur;
 - Que vous ne prenez plus d'analgésie pouvant causer de la somnolence.

*Certaines conditions exigent l'autorisation du chirurgien avant de reprendre la conduite de l'auto (ex. : chirurgie de l'œil, présence d'un plâtre...).

! **Quoi surveiller?**

- Douleur qui augmente même avec les médicaments.
- Signe d'infection de votre plaie telle que :
 - Rougeur qui semble augmenter;
 - Induration (gonflement) de la plaie;
 - Écoulement de pus;
 - Douleur;
 - Chaleur.
- Température plus grande que 38,5°C (101,3 F).
- Présence de beaucoup de sang sur vos pansements.

Si une de ces situations arrive, appelez la téléphoniste de l'hôpital et demandez à parler à votre plasticien ou celui de garde via le 418 525-4444 ou le 418 649-0252 et faites le 0.

Le soir, la nuit, la fin de semaine et les jours fériés, il faut appeler la téléphoniste et demander le plasticien de garde via le 418 525-4444 ou le 418 649-0252 et faire le 0.

Si vous n'avez pas réussi à parler à un plasticien, il faudra aller à l'urgence de l'hôpital où vous avez été opéré.

Quand seront mes prochains rendez-vous?

- Le centre de rendez-vous de chirurgie plastique communiquera avec vous pour prévoir votre rendez-vous de contrôle selon les recommandations de votre chirurgien.
- Plus d'informations vous seront données lors de ce rendez-vous concernant :
 - La mobilisation;
 - Les soins et massages de la cicatrice;
 - Le port de la gaine ou de la bande de compression
 - Le retrait des agrafes ou des points de suture si nécessaire, car certains fondent seuls;
 - Le retour au travail;
 - Autres.

Pour joindre l'unité de la chirurgie d'un jour :

- CHUL : 418 525-4444 poste 47448
- Hôpital de l'Enfant-Jésus : 418 649-5504
- Hôpital du St-Sacrement : 418 682-7511 poste 82142
- Hôpital St-François d'Assise : 418-525-4341
- L'Hôtel-Dieu de Québec : 418 691-5324

