



CLINIQUE
CHIRURGICALE
DE LAVAL

Aide-mémoire et conseils :
Membre supérieur



Aide-mémoire et conseils : Membre supérieur

Aide-mémoire et conseils pour le quotidien après votre opération au membre supérieur

Après votre opération vous aurez à modifier la façon dont vous réaliserez certaines tâches. Voici quelques conseils pour vous aider à relever les défis du quotidien tout en favorisant une bonne guérison.

La planification, c'est la clé!

- Établissez les priorités et planifiez les tâches à effectuer pour élever le membre opéré régulièrement et ainsi diminuer l'œdème.
- Planifiez certaines activités ou des alternatives pour les tâches qui demandent vos deux mains comme conduire, préparer des repas et laver la vaisselle.
- Prévoyez assez de temps pour accomplir les tâches sans être stressé, car certaines tâches seront plus longues à réaliser avec une seule main.

Les principes de base à respecter pour l'ensemble des tâches

- Protégez votre plaie, ne mouillez pas le bandage.
- Élevez le membre au-dessus du cœur le plus possible pour diminuer l'enflure.

Des solutions possibles aux problématiques rencontrées

Pour vous reposer :

- Lorsque vous êtes couché, prévoyez des oreillers à placer en dessous de votre membre atteint pour prévenir une enflure trop importante.
- Pour écouter la télévision ou pour vous reposer, essayez de garder le membre au-dessus du cœur (par exemple : couché dans un « Lasyboy » ou sur le sofa avec des oreillers pour soulever le membre).

À la cuisine :

- Prévoyez des repas avant votre chirurgie pour les semaines postopératoires, car vous ne pourrez utiliser qu'une main..
- Ne prévoyez pas des plats trop lourds, car ils seront difficiles à transporter avec une seule main.
- Sinon, prévoyez seulement des repas simples qui demandent peu de préparation.
- Pour laver la vaisselle : il pourrait être difficile de réaliser cette tâche, car vous ne pourrez utiliser qu'une main. Prévoyez de l'aide, de la vaisselle jetable ou utilisez votre lave-vaisselle si vous en avez un.

Entretien des vêtements :

- Lavez tous vos vêtements sales avant la chirurgie.
- Remplissez moins votre panier pour pouvoir le transporter à une main.

Pour vous habiller :

- Débutez par le côté immobilisé (enfilez la manche du côté opéré en premier et enfilez l'autre par la suite).
- Respectez les recommandations faites sur le port de l'attelle si vous en avez une.

Pour la conduite :

- Prévoyez de l'aide pour conduire et attendez le OK du physiothérapeute avant de reprendre la conduite.

Pour les soins hygiènes :

- Après la chirurgie, la douche et les bains sont déconseillés pour protéger le pansement.
- Vous pouvez donc vous laver à l'aide d'une débarbouillette.
- Pour vous laver les cheveux : prévoyez de l'aide, car vous n'aurez qu'une main et vous ne pourrez pas prendre de douche pour ne pas mouiller le pansement.