

## Directives à l'intention du patient Chirurgie nasale (rhinoplastie)

Veillez lire et vous familiariser avec ces directives avant et après votre chirurgie. En les suivant attentivement, vous contribuerez à l'atteinte des meilleurs résultats possible à la suite de votre chirurgie. En tout temps, si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer et discuter avec votre médecin.

1. Comme vous venez de subir une intervention chirurgicale, pendant les 14 jours suivant la chirurgie, faites preuve de bon sens en limitant vos activités normales, vos exercices et toute activité requérant des efforts ou de soulever des objets lourds.
2. Il est possible que vous marchiez dans votre maison le lendemain de votre chirurgie, mais, vu les effets normaux suivant une anesthésie et une intervention chirurgicale, une certaine fatigue pourrait persister pendant 3 à 7 jours.
3. Il est tout à fait acceptable de faire de la marche légère 72 heures après votre chirurgie. Le jogging et les exercices sans contact ne devraient pas être repris avant quatre semaines et vous devriez attendre au moins six semaines, avant de reprendre les sports intenses en toute sécurité.
4. En aucun moment, vous ne devez vous moucher, et ce, jusqu'à ce qu'on vous ait permis de le faire. Au besoin, vous pouvez essuyer ou tamponner doucement votre nez à l'aide d'un mouchoir.
5. Vous pouvez changer le pansement sur votre nez (s'il y a lieu) jusqu'à la fin du drainage.
6. L'attelle nasale externe demeurera en place pour au moins une semaine. Elle sera enlevée par votre médecin au moment opportun. **Ne pas déranger ; garder au sec.**
7. Évitez les aliments exigeant une longue mastication. Autrement, vous pouvez revenir à une alimentation normale.
8. Utilisez une brosse à dents souple seulement. Évitez toute manipulation de la lèvre supérieure pour tenir votre nez au repos.
9. Évitez les conversations téléphoniques prolongées ou excessives, ainsi que les activités sociales, pendant une période minimale de 10 à 14 jours.
10. Vous pouvez laver votre visage, mais ayez soin d'éviter le pansement. Prenez des bains jusqu'à ce que les pansements soient retirés.
11. Essayez d'éviter de sourire et essayez d'éviter tous les mouvements faciaux excessifs pendant la première semaine.

12. Ne lavez pas vos cheveux la première semaine, à moins que quelqu'un ne puisse le faire pour vous.  
**NE MOUILLEZ PAS VOTRE PANSEMENT NASAL.**
13. Pendant la première semaine, portez des vêtements qui s'attachent en avant ou en arrière. Évitez les pulls que l'on glisse par-dessus la tête, les tee-shirts et les cols roulés.
14. Évitez totalement le soleil ou les lampes solaires, pendant les six semaines suivant la chirurgie, puisque la chaleur ferait enfler votre nez.
15. Ne vous inquiétez pas si votre nez, vos yeux et votre lèvre supérieure sont légèrement enflés ou décolorés lors du retrait du pansement. Cela se résorbera en grande partie dans les quatre à six premières semaines, alors que les résultats deviendront évidents après six mois. Cela peut prendre de 12 à 18 mois avant que l'enflure ne disparaisse totalement.
16. Sauf indication contraire, vous pouvez recommencer à prendre vos médicaments habituels le lendemain de la chirurgie. Souvenez-vous que vous devriez éviter tout médicament contenant de l'aspirine, tout anti-inflammatoire ou anti-inflammatoire non stéroïdien, tel que l'ibuprofène, ainsi que tout autre médicament anticoagulant pendant les deux semaines suivant la chirurgie. Pendant cette même période, vous devriez également éviter l'alcool, la vitamine E et les cigarettes. Vous devriez attendre six semaines avant d'appliquer une crème à base de vitamine E à l'endroit de la chirurgie.
17. Ne portez pas de lunettes ou lunettes de soleil devant être posées sur le dos du nez pendant au moins quatre semaines. Vous pouvez porter des verres de contact après 2 à 3 jours.
18. Lorsque le médecin aura enlevé votre attelle nasale, vous pourrez nettoyer doucement la peau de votre nez à l'aide d'un savon doux ou de la lotion Vaseline Soins intensifs. Allez-y doucement. Vous pourrez vous maquiller pour couvrir la décoloration de votre peau dès que vos pansements seront enlevés.
19. Finalement, pour votre bien-être, il est **très important** que vous suiviez dans leur intégrité toutes les directives que votre médecin vous donnera et qu'après votre chirurgie, nous surveillions vos progrès sur une base régulière.

Nous apprécions grandement la confiance que vous nous avez accordée en nous permettant de vous accompagner vers l'amélioration de votre apparence et de votre santé. Soyez assurés que nous déploierons nos meilleurs efforts afin que vous parveniez à des résultats chirurgicaux qui soient les plus satisfaisants possible, selon votre anatomie et votre condition particulières.

- Daniel L. Durand M.D.



Secrets Medspa Inc.