

Chirurgie Plastique, reconstructrice et esthétique.
Médecine esthétique.

Dr Philippe Saury
Dr Pierre Sibille
Dr Christophe Stricker
Dr Anne-Catherine Thiry-Koch
Dr Jessica Gosset

Petits conseils pour un grand lifting de bras esthétique

1 mois avant l'intervention :

- N'oubliez pas de prendre rendez-vous auprès de l'anesthésiste à la polyclinique de Gentilly au: 0825 121 825
- passez à la pharmacie acheter les manchons et les bas de contention et essayez les pour vérifier la taille. Prenez en même temps les antalgiques et le nécessaire pour les pansements, vous serez tranquille en sortant de la clinique
- arrêtez de fumer un mois avant l'intervention et pendant toute la période de cicatrisation en raison du risque de nécrose de la peau et de problèmes de cicatrisation
- Ne prenez pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoire dans les 10 jours qui précèdent l'intervention en raison des risques de saignement
- Posez 10 à 15 jours de congés minimum, vous n'aurez pas le droit à un arrêt de travail
- Pensez à organiser votre retour à domicile : course, ménage, garde des enfants. N'oubliez pas que vous serez fatigué(e) et aurez besoin de calme
- Contactez une infirmière à domicile pour votre retour, les pansements seront à débiter 2 à 3 jours après votre sortie (non prise en charge).

La veille de l'intervention :

- pensez à vous raser ou épiler les aisselles au plus tard la veille de l'intervention
- Préparez votre sac pour la clinique : MANCHONS, BAS DE CONTENTION, PANSEMENTS IMPERMEABLES, vêtements amples et confortables, chaussures plates, chaussons, affaires de toilette, lecture... ainsi que l'ensemble des documents (devis, ordonnances...)
- Préparez les différents règlements (clinique, chirurgien, anesthésiste)
- Prenez une douche à la Bétadine le soir en insistant sur la zone qui va être opérée et sur le nombril, les aisselles, les pieds et la zone génito-anale sans oublier les cheveux. Ceci permet de limiter les infections
- Vous devez être à jeun à partir de minuit (ni boire, ni manger, ni fumer)

Le matin de l'intervention :

- Présentez-vous à la clinique à l'heure indiquée par l'anesthésiste
- Le règlement des frais de clinique et de salle d'opération vous sera demandé à l'accueil à votre arrivée
- Vous serez accueilli(e) par l'équipe soignante qui vous conduira à votre chambre
- Prenez de nouveau une douche à la Bétadine et mettez la chemise de la clinique (ne remettez pas vos affaires personnelles)
- Pas de sous-vêtements sous la chemise
- Enfilez les bas de contention
- Un brancardier viendra vous conduire au bloc opératoire où vous verrez l'anesthésiste et le chirurgien qui fera les dessins
- Vous vous réveillerez en salle de réveil avec les manchons

Après l'intervention :

- il sera normal de somnoler tout l'après-midi
- mobilisez les pieds et les jambes de temps en temps pour limiter les risques de phlébite
- Un repas léger vous sera servi vers 18h30
- Si vous souhaitez vous lever pour aller aux toilettes, faites le progressivement car vous aurez des vertiges. Asseyez-vous quelques minutes au bord du lit puis levez-vous doucement et restez encore quelques instants debout contre le lit avant de faire quelques pas. Et surtout pour le premier lever : NE VOUS LEVEZ PAS SEUL(E), demandez à une infirmière ou une aide soignante de vous accompagner.



Sortie :

- En l'absence de problème particulier, vous sortirez le lendemain de l'intervention (toute nuit supplémentaire est facturée par la clinique)
- le chirurgien passera vous voir la veille au soir de la sortie ou le matin même
- Vous devrez être accompagné(e) pour la sortie de la clinique : vous ne pourrez pas conduire
- Les sorties s'effectuent en fin de matinée, signalez votre départ à l'équipe soignante
- Les honoraires du chirurgien et de l'anesthésiste sont à remettre directement au chirurgien en 2 règlements distincts à votre sortie ou lors du 1er contrôle au cabinet.

Retour au domicile

- Prenez vos antalgiques systématiquement les premiers jours afin de ne pas laisser la douleur s'installer
- Vous serez très fatigué(e) la première semaine, restez au calme
- Les manchons doivent être portés en continue pendant 6 semaines, vous pouvez les retirer le temps de la toilette et des pansements. Ils peuvent être lavés de temps en temps, faites les sécher au sèche cheveux ou devant un radiateur pour les remettre au plus vite et surtout ne faites pas d'efforts quand vous ne les avez pas
- Gardez les bas ou chaussettes de contention pendant 10 jours
- Les pansements seront refaits par une infirmière à domicile tous les 2, 3 jours
- Appliquez la crème Cicabio Arnica (Bioderma) sur l'ensemble des ecchymoses, sauf sur la cicatrice

Reprise des activités

- Les douches seront autorisées dès votre retour à domicile à condition que vous ayez des pansements imperméables
- Les bains et baignade sont autorisés dès que les croûtes ont disparues
- La reprise du sport se fait vers 2-3 mois, de façon progressive
- Pas de port de charges lourdes pendant 4 à 6 semaines
- La conduite peut-être reprise sur de petits trajets à partir de 10 jours

Ce qui est normal

- la fatigue, intense la première semaine et qui peut durer un mois
- l'œdème (gonflement) qui disparaît au bout de 3 mois
- un œdème des mains pendant 2 à 4 semaines
- des fourmillements dans les mains pendant quelques jours
- les ecchymoses (bleus) qui disparaissent en 3 semaines
- la palpation de nodules indurés sur les zones de lipoaspiration peut durer 6 mois
- la peau des bras qui paraît endormie, cartonnée pendant plusieurs mois

Quand s'inquiéter

- en cas de fièvre (plus de 38°) avec une grande plaque rouge et chaude sur un bras (infection)
- d'écoulement abondant et nauséabond (infection)
- en cas de douleur au niveau du mollet (phlébite), d'essoufflement (anémie, embolie pulmonaire)
- plaque noire sur la peau (nécrose)

En cas de problème vous pouvez contactez le cabinet **du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h**, il y a toujours un chirurgien présent. En dehors de ces horaires vous pouvez recontacter la clinique où vous avez été opéré(e) qui transmettra l'appel à votre chirurgien ou au chirurgien d'astreinte.

En cas d'extrême urgence, composez le 15