

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 cuisse esthétique pris en charge par la sécurité sociale

### 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 le panty. 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
- débutez la cure de Tardyféron B9 1 mois avant l'intervention
- Ne prenez pas d'aspirine ni d'anti-inflammatoire dans les 10 jours qui précèdent l'intervention en raison des risques de saignement
- 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
- Pensez à vous raser ou épiler le pubis et les cuisses au plus tard la veille de l'intervention
- Contactez une infirmière à domicile pour votre retour, les injections d'anticoagulant sont à débiter le soir même de la sortie ; les pansements 2 à 3 jours après.

### La veille de l'intervention :

- Préparez votre sac pour la clinique : PANTY, PANSEMENTS IMPERMEABLES, vêtements amples et confortables, chaussures plates, chaussons, affaires de toilette, lecture... ainsi que l'ensemble des documents (devis, ordonnances...)
- Présentez-vous à la clinique à l'heure indiquée
- Vous serez accueilli(e) par l'équipe soignante qui vous conduira à votre chambre
- 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 :

- 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
- Un brancardier viendra vous conduire au bloc opératoire où vous verrez l'anesthésiste et le chirurgien
- Vous vous réveillerez en salle de réveil avec le panty et 2 drains

### 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
- Le lendemain de l'intervention, essayez de faire quelques pas dans le couloir afin de limiter les risques de phlébite, il est normal que la tête tourne encore quand vous vous levez.
- Le chirurgien passera vous voir régulièrement pendant l'hospitalisation



#### Sortie :

- Sauf problème particulier, vous sortirez 48 à 72h après l'intervention.
- 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
- Le règlement des dépassements d'honoraires vous sera demandé à votre sortie de la clinique

#### Retour au domicile

- Prenez vos antalgiques systématiquement les premiers jours afin de ne pas laisser la douleur s'installer
- Vous serez très fatigué(e) les 2 premières semaines, restez au calme
- Le panty doit être porté en continue pendant 6 semaines, vous pouvez le retirer le temps de la toilette et des pansements. Il peut être lavé de temps en temps, faites-le sécher au sèche cheveux ou devant un radiateur pour le remettre au plus vite et surtout ne faites pas d'efforts quand vous ne l'avez pas
- Les pansements le long de la cuisse seront fait par une infirmière à domicile tous les 2 à 3 jours
- Pour l'autre cicatrice, il est difficile de faire un pansement : il serait trempé d'urine après chaque miction. Il faudra donc nettoyer vous même à la Bétadine gynécologique après chaque passage aux toilettes et remettre une simple compresse de protection fixée par un peu de sparadrap (nettoyage à la Bétadine gynécologique puis rinçage au sérum physiologique et application de la lotion cicalfate).
- Appliquez la crème Cicabio Arnica (bioderma) sur l'ensemble des ecchymoses, sauf sur la cicatrice
- Préférez les vêtements amples les premières semaines

#### Reprise des activités

- Les douches 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
- La conduite peut-être reprise sur de petits trajets à partir de 2 semaines

#### Ce qui est normal

- La fatigue, intense les 2 premières semaines et qui peut durer un mois
- La persistance d'un écoulement par l'orifice du drain pendant quelques jours
- L'œdème (gonflement) qui disparaît au bout de 3 mois
- 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 cuisses 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 une cuisse (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