



HERNIE PRÉADMISSION

Ce que vous devez savoir

Votre bien-être
et votre confort
sont nos préoccupations
premières.

Pour une convalescence
en toute quiétude, voici
nos recommandations.

Hernie

La hernie est une bosse, une masse que vous pouvez observer sur votre ventre ou à l'aîne lorsque vous faites un effort tel que tousser ou éternuer. Elle se produit lorsqu'une partie d'un organe interne (en général l'intestin) sort au travers d'une zone musculaire faible. Cette bosse disparaît lorsque vous vous couchez ou que vous vous reposez.

Il existe plusieurs types de hernie. Les 2 plus courants sont :

- **Hernie ombilicale :** Ce type de hernie se situe au niveau du nombril. Elle ressemble à une bosse ronde qui pousse le nombril vers l'extérieur.
- **Hernie inguinale :** Ce type de hernie se situe à l'aîne. Elle est plus fréquente chez les hommes.

Le traitement pour une hernie est chirurgical. Le but de la chirurgie est d'enlever le sac formé par la hernie, de replacer son contenu dans l'abdomen et de refermer solidement la paroi abdominale. Le chirurgien déterminera, selon certains critères, laquelle des 2 interventions est la plus appropriée :

- **Chirurgie par laparoscopie :** La laparoscopie est une technique chirurgicale où un laparoscope (tube muni d'une caméra) est utilisé pour voir l'intérieur de l'abdomen. Elle permet à votre chirurgien de vous opérer sans effectuer une grande incision.
- **Chirurgie ouverte :** La chirurgie ouverte consiste à effectuer une incision au site de la hernie. La taille de l'incision dépendra de la taille de la hernie.

Hôpital Barrie Memorial

28, rue Gale, Ormstown
450 829-2321, poste 3249

Date de la chirurgie :

Heure d'arrivée :

Présentez-vous à la réception
de la chirurgie d'un jour.

Si vous devez annuler la chirurgie,
téléphonez au moins **48 heures
à l'avance** au : **450 829-2321,
poste 3249**. Les annulations sont
reportées en fin de liste d'attente
pour respecter la clientèle.



HERNIE PRÉADMISSION

Ce que vous devez savoir

Convalescence

De 1 à 8 semaines, selon l'état de santé et le type de travail. Vous en discuterez avec votre médecin.

Chez les enfants

- Vérifiez avec votre chirurgien quand et comment reprendre les activités.
- Habituellement, attendre entre 3 à 4 semaines avant de reprendre des activités physiques telles que la bicyclette, les sports violents comme le soccer, le baseball, le ski, etc. ou les sports de contact comme le karaté, le judo, etc.
- Généralement, votre enfant peut se baigner 2 semaines après l'opération.

Chez les hommes : hernie inguinale

- Il est fréquent, après la chirurgie pour la hernie inguinale, de sentir un gonflement, une bosse comme un cordon dur, à l'emplacement de votre ancienne hernie. Cela est normal et disparaîtra environ 2 ou 3 mois après l'opération.
- Si vous avez eu une chirurgie à l'aîne, il est normal que votre scrotum soit enflé, gonflé et même bleuté. Pour soulager la douleur, placez une serviette roulée sous votre scrotum et appliquez un sac de glace couvert d'une serviette. Ceci aidera à diminuer l'enflure et soulagera l'inconfort.
- Afin d'empêcher l'augmentation de l'enflure au scrotum, il est souvent recommandé de porter un sous-vêtement ajusté. De plus, le soutien fourni par le sous-vêtement aide à diminuer l'inconfort.
- La douleur au scrotum peut durer de 24 à 48 heures, mais la médication soulage bien la douleur.

**Ne restez pas seul
pour les premières
24 heures.**

Conseils postopératoires

- Il est normal de vous sentir étourdi et nauséux pour 24 heures à cause des effets de l'anesthésie générale.
- Reposez-vous au lit la première journée et marchez le plus souvent possible le lendemain, pour éliminer le gaz de l'abdomen. Cela vous soulagera beaucoup.
- Retenez votre abdomen (ventre) avec un petit coussin ou une serviette roulée lorsque vous toussez, éternuez, ou que vous faites un effort afin d'éviter une pression sur votre plaie.



HERNIE PRÉADMISSION

Ce que vous devez savoir

Douleur

- La douleur est généralement de légère à modérée. Prenez vos calmants comme prescrit afin de faciliter vos déplacements.
- Après une cure de la hernie par laparoscopie, il est possible que vous ressentiez une douleur aux épaules et au bas du dos. Cet inconfort peut être causé par l'injection de gaz carbonique dans votre abdomen au moment de la chirurgie. Pour aider au soulagement, gardez votre tête élevée à 45° lorsque vous êtes étendu. De plus, levez-vous et marchez souvent pour diminuer l'inconfort.

Hygiène

- Si un pansement compressif recouvre votre plaie, laissez-le en place pendant 2 jours. Si tel est le cas, votre infirmière vous donnera plus d'information avant votre départ de l'hôpital.
- Si votre plaie est couverte d'un pansement opsité (transparent) et d'une compresse, retirez-les après 2 jours ou selon les directives reçues.
- Si votre plaie est fermée par des diachylons de rapprochement, laissez-les en place pendant 2 semaines.
- Vous pouvez aussi avoir des points fondants non apparents situés sous la peau. Ils fondront d'eux-mêmes, 1 à 3 semaines après l'opération.
- Si vos points sont apparents, faites-les enlever 7 à 14 jours après votre chirurgie.
- Dès le retrait du pansement, vous pouvez prendre une douche en prenant soin de ne pas diriger le jet directement sur votre incision. Épongez les plaies, sans frotter. Évitez de prendre un bain durant la première semaine.

**La conduite automobile
est permise
24 à 48 heures après
l'opération ou quand
la douleur diminue.**

Activités quotidiennes

- Restreignez vos activités pendant 1 semaine. Ne pas lever d'objets lourds (plus de 10 lb) pour les 6 premières semaines.
- Reprenez progressivement vos activités quotidiennes, selon votre tolérance. Si l'opération a été faite par laparoscopie, le temps de récupération est généralement moins long.
- Évitez les sports brusques ou de contact durant au moins 2 mois, comme le ski, le tennis, le karaté, le judo, la boxe, etc.
- Il est possible que vous soyez incommodé par des gaz intestinaux et que vous ayez des crampes. La marche est un excellent moyen de les faire passer.



HERNIE PRÉADMISSION

Ce que vous devez savoir

Alimentation

- Commencez par boire seulement de l'eau. Si elle est bien tolérée, prenez du jus, du bouillon, du thé ou du café. Par la suite, si bien toléré, reprenez une alimentation légère pour les premières 24 heures, puis une alimentation normale les jours suivants.
- Prévenez la constipation en consommant quotidiennement des aliments riches en fibres et en buvant 1 à 2 litres de liquide (sauf si contre-indication; afin d'éviter tout effort à la défécation).

À surveiller

En plus des complications possibles après toute chirurgie, surveillez plus particulièrement :

- Si vous avez de la difficulté à uriner;
- Si vous avez des nausées, des vomissements;
- Si votre abdomen est gonflé et dur;
- Si votre hernie réapparaît;
- Si la douleur n'est pas soulagée par les analgésiques.

Au besoin, consultez :

- **Info-Santé au 811**
- L'infirmière ou la réception de la chirurgie d'un jour
(lundi au vendredi de 7 h 30 à 15 h 30)
450 829-2321, poste 3248 ou 3249

Bon rétablissement !

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.