



# CONSEILS POST-OPÉRATOIRES

## RESPECTER LES PRESCRIPTIONS

Certaines pathologies et certaines interventions requièrent une prescription préalable à l'intervention. C'est le cas pour les patients souffrant de certains troubles cardiaques, ou porteurs d'une prothèse de hanche notamment. C'est également le cas pour certains types d'interventions même chez le patient sain, pour les greffes d'os dans le sinus par exemple. Dans ces cas, suivez bien les posologies inscrites sur l'ordonnance que vous a remis votre parodontiste.

## BIEN COMMUNIQUER LA LISTE EXHAUSTIVE DE SES

### MÉDICAMENTS

Lors de la première consultation au cabinet de parodontie, vous serez invités à remplir un questionnaire médical. Les gencives ont de nombreuses interactions avec la santé en général, et il est très important que votre parodontiste connaisse précisément votre état de santé, ainsi que la liste exhaustive des médicaments que vous prenez. Toutefois, il peut s'écouler un laps de temps important entre la première consultation et l'intervention chirurgicale. Il faut donc impérativement prévenir votre parodontiste de tout changement de votre état de santé, et de tout changement dans la liste de médicaments que vous prenez.



## PREVENIR SON PARODONTISTE D'UNE TENDANCE À FAIRE

### DES BLEUS

Chaque individu a une réaction spécifique après une chirurgie quelle qu'elle soit. Si vous avez déjà bénéficié d'une intervention chirurgicale, n'hésitez pas à renseigner votre parodontiste sur les suites opératoires. Ces renseignements pourront l'aider à adapter les prescriptions, et même parfois la technique chirurgicale. De même, si vous avez une forte tendance à faire de ecchymoses (ou bleus) lorsque vous vous cognez, dites-le à votre parodontiste, qui pourra adapter les prescriptions afin de limiter les suites opératoires de ce type.

### NE PAS PRENDRE D'ASPIRINE

L'aspirine fluidifie le sang par son effet sur les plaquettes, et a donc tendance à faire saigner. Il ne faut pas en prendre en automédication avant une intervention chirurgicale, et ce dans les 10 jours qui précèdent. En effet, cet effet sur les plaquettes dure une dizaine de jours. Toutefois, si vous prenez quotidiennement de l'aspirine (par exemple Kardegic ou Aspebic) prescrite par votre médecin, ne prenez pas l'initiative de l'interrompre avant l'intervention, mais parlez-en à votre parodontiste.

### NE PAS VENIR À JEUN

Toute intervention chirurgicale fatigue l'organisme, et le jeûne risque d'aggraver cette fatigue. Les interventions chirurgicales ont toujours lieu le matin ou en début d'après-midi, il est donc conseillé de prendre un copieux petit déjeuner ou déjeuner avant de venir pour l'intervention.



## NE PAS FUMER

Le tabagisme est non seulement un facteur aggravant de la parodontite, mais il compromet également le résultat des interventions chirurgicales. En effet, le tabac est un puissant vaso-constricteur qui diminue le flux sanguin dans la gencive par un facteur 20 : la zone d'intervention sera mal irriguée, et cicatrisera beaucoup plus mal. Il est donc formellement déconseillé de fumer avant ou après une intervention chirurgicale. Si l'arrêt complet du tabac n'est pas envisageable, la règle est de respecter une fenêtre thérapeutique sans tabac : il ne faut pas fumer pendant les quatre semaines qui précèdent l'intervention chirurgicale et pendant les quatre semaines qui suivent. A défaut, de nombreuses complications pourraient advenir.

## PREPARER DES GLAÇONS DANS LE FREEZER

La frigothérapie, à savoir appliquer du froid sur la zone de l'intervention, est une technique beaucoup plus efficace qu'il n'y paraît. Le froid a non seulement un effet anti-inflammatoire, il diminue ecchymoses et œdèmes post-opératoires (bleus et gonflements), mais il a aussi un effet antalgique : il diminue la douleur par sidération des terminaisons nerveuses. Il est donc vivement recommandé d'appliquer du froid sur la zone de l'intervention dans les heures qui suivent. Pour cela, trois moyens : appliquer une poche de glace sur la joue, sucer des glaçons, ou manger de la crème glacée. Dans tous les cas, prévoir des glaçons et de la crème glacée dans son congélateur !

## PREVOIR DE NE PAS CONDUIRE AU RETOUR

Toute intervention chirurgicale est susceptible de fatiguer et de diminuer la vigilance. Il faut donc éviter de conduire juste après, que ce soit une voiture ou une moto, mais aussi un vélo ou une trottinette.



Il est donc recommandé de se rendre au cabinet le jour de l'intervention en transport en commun, en taxi, ou de se faire conduire par un proche.

## PREVOIR DU REPOS

Les suites opératoires sont variables selon les interventions et selon les individus. Mais en règle générale, le repos après l'intervention favorise une bonne cicatrisation. Evitez ainsi de prévoir une période de travail intense dans les jours qui suivent, évitez de même de faire du sport dans la semaine qui suit.

## DIMINUER L'ANXIÉTÉ

Enfin, toute intervention chirurgicale peut générer de l'anxiété. Le premier moyen de lutter contre l'anxiété est d'en parler à son parodontiste. Comme tout dentiste, il est quotidiennement confronté à l'anxiété de certains de ses patients, et peut par ses explications vous aider à passer le cap de l'intervention. L'accompagnement débute à la première consultation, et se prolongera après l'intervention si nécessaire. Dans certains cas, le recours à des anxiolytiques, en accord avec votre médecin, peut s'avérer utile.