

# Que faire après une opération

---

## Que dois-je éviter ? :

- Pendant le premier mois post-opératoire les bains sont à éviter. Les douches sont par contre autorisées. Pour sécher la cicatrice, il faut la tamponner et non la frotter.
- Pendant le premier mois les efforts physiques et le port de charges lourdes vous sont interdits.
- Evitez les longs trajets en position assise qui favorise la formation de caillot de sang dans les jambes.
- Les expositions au soleil sont déconseillées.

## Que dois-je faire ? :

- En cas d'exposition au soleil, il est nécessaire d'appliquer sur la cicatrice une crème écran total.
- En cas de long trajet, il est nécessaire de bien boire et d'effectuer toutes les 30 minutes des mouvements de contraction des membres inférieurs.

## Que dois-je boire et manger ?:

- Le régime alimentaire reste habituel.