

Prendre soin de soi après une chirurgie

Prévention des infections du site chirurgical

Plaies Canada a développé ce guide simple qui peut être utilisé par les patients et leurs partenaires de soins lorsqu'ils s'occupent d'une plaie chirurgicale. Il fournit des conseils sur les choses à faire avant et après la chirurgie pour aider à prévenir les infections et à reconnaître les signes des infections si elles se produisent.

Dans le passé, les gens restaient à l'hôpital pendant des jours ou des semaines après une chirurgie. À l'époque, de nombreuses complications qui peuvent survenir peu après une chirurgie (comme les infections, les problèmes cardiaques ou les hémorragies) étaient traitées alors que les patients étaient encore en convalescence à l'hôpital. Les infections du site opératoire (ISO) qui étaient autrefois traitées à l'hôpital sont maintenant prises en charge par les patients à domicile.



Site d'incision chirurgicale non infecté et guéri. (Voir page 4 pour les sites d'incision chirurgicale non infectés et infectés.)

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des mesures que vous pouvez prendre avant et après votre opération pour réduire les risques de développer un ISO grave.

Qu'est-ce qu'une infection du site opératoire (ISO)?

Une **infection du site opératoire (ISO)** est un problème lorsqu'il y a trop de bactéries ou des bactéries actives tellement dangereuses dans votre incision chirurgicale. Les ISO provoquent des douleurs et retardent la cicatrisation des plaies. Dans les cas les plus graves, les ISO peuvent se propager dans la circulation sanguine (une condition appelée septicémie), ce qui peut mener à la perte de tissus, à la défaillance d'un organe et à la mort. Une infection du site opératoire (ISO) peut être superficielle ou profonde. L'ampleur des dommages dépend de votre état de santé et de la force avec laquelle les bactéries affectent vos tissus. (Voir page 4 pour un site d'incision chirurgicale infecté.)

Ce que vous pouvez faire avant une chirurgie

Certains éléments peuvent augmenter votre risque d'infection du site opératoire ou retarder la cicatrisation de votre plaie. Tableau 1 présente une liste de certains facteurs de risque que vous pouvez avoir. Vous pouvez améliorer vos chances de cicatrisation en douceur en vous assurant de faire tout ce qui est possible pour "optimiser" votre situation avant votre chirurgie.

Votre professionnel de la santé peut vous aider à "optimiser" vos soins en travaillant avec vous sur des questions telles que:

- adressant votre santé générale
- ajustant les médicaments qui pourraient nuire la cicatrisation des plaies (comme les stéroïdes)
- gérant le diabète, l'obésité, les maladies cardiaques et/ou la malnutrition chronique
- traitant toute infection que vous pourriez déjà avoir (comme une infection de la vessie ou une pneumonie)

Avertissement: Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.

Certaines de ces choses peuvent prendre beaucoup de temps, et vous pourriez avoir besoin de beaucoup d'aide. Assurez-vous de vous aller à tous vos rendez-vous médicaux avant votre chirurgie.

Il y a des choses simples que vous pouvez faire vous-même **avant** la chirurgie qui réduiront le risque de complications des plaies:

1. Réduisez ou éliminez le tabagisme, l'abus de substances et/ou la consommation d'alcool.
2. Augmentez votre activité physique. Le plus que vous êtes en forme, moins vous risquez de rencontrer des complications. Si vous n'êtes pas déjà actif, commencez par marcher dans le quartier (ou peu importe ce que vous pouvez gérer) et augmentez doucement votre activité.
3. Mangez des aliments sains avant (et après) votre chirurgie.

Tableau 1:

Facteurs de risque	Cause et effet
Stress	Le stress affecte votre système immunitaire et peut retarder la cicatrisation des plaies. Il peut également entraîner des sentiments tels que l'anxiété et la dépression, qui peuvent affecter votre comportement et votre prise de décision, ce qui entraîne une détérioration de votre santé générale et de la cicatrisation des plaies.
Mauvaise circulation sanguine (ischémie)	Une mauvaise circulation sanguine dans la zone blessée signifie que la zone blessée ne reçoit pas l'oxygène dont elle a besoin pour cicatriser.
Diabète	Le diabète affecte la santé d'une personne de nombreuses façons complexes. Certaines d'entre elles peuvent affecter la capacité du corps à cicatriser les plaies. Par exemple, un taux élevé de sucre dans le sang (glucose) retarde la cicatrisation, tout comme une mauvaise circulation sanguine (voir ci-dessus) due à des modifications des vaisseaux sanguins causées par le diabète.
Obésité	Les patients obèses présentent un taux d'infections du site opératoire plus élevé que les patients non obèses. L'ouverture accidentelle de la plaie chirurgicale est une autre complication observée plus souvent chez les patients obèses en raison d'une pression ou d'une tension accrue sur la nouvelle incision. La réduction du flux sanguin est également plus fréquente chez les patients obèses.
Médicaments	Certains médicaments, tels que ceux qui interfèrent avec la coagulation sanguine, ou ceux qui retardent la réponse à une lésion ou la fermeture d'une plaie, peuvent également affecter la cicatrisation des plaies.
Alcool	L'abus d'alcool peut ralentir ou arrêter la cicatrisation des plaies et augmenter le risque d'infection. Elle peut également entraîner une mauvaise prise de décision et un mauvais jugement.
Tabagisme	La nicotine contenue dans les cigarettes et les liquides de vapeurs peut réduire l'oxygène de la plaie, dont elle a besoin de cicatriser. Le tabagisme peut également entraîner d'autres complications, telles que des infections.
Nutrition	L'alimentation peut avoir un impact important sur la cicatrisation des plaies après une chirurgie. Une mauvaise alimentation peut retarder ou arrêter la cicatrisation des plaies.

(www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2903966/)

4. Suivez attentivement les instructions “d’avant la chirurgie” de votre chirurgien . Ne pas raser la zone où la chirurgie doit être pratiquée (sauf si votre chirurgien vous le demande). Prenez une douche le jour de votre chirurgie (vous pouvez recevoir des instructions pour utiliser un désinfectant spécial pour la peau).
5. Préparez-vous mentalement pour votre chirurgie en vous apprenant le plus possible à propos de votre chirurgie et de quoi devez-vous vous attendre. Posez des questions pour augmenter votre niveau de confort et réduire votre anxiété.
6. Préparez votre retour après la chirurgie. Arrangez l’équipement, les fournitures ou le soutien dont vous pensez avoir besoin.

Ce que vous devez faire après une chirurgie

Il est important que vous suiviez les instructions de votre chirurgien **après** votre retour de l’hôpital.

Soins généraux

- Continuez à gérer tout problème médical, arrêtez de fumer, mangez des repas sains et traitez les autres facteurs que vous avez identifiés avant votre chirurgie et qui pourraient vous exposer à des complications au site opératoire.
- Pour l’hygiène personnelle, dans la plupart des cas, la douche est autorisée, mais pas le bain. Suivez les instructions de votre chirurgien.
- Votre chirurgien peut vous avoir demandé de porter un vêtement de soutien après des chirurgies spécifiques, comme un bandage abdominal après une chirurgie abdominale majeure. Suivez attentivement ses instructions.

Soins des plaies

- Suivez les instructions de votre chirurgien/infirmier à domicile pour le traitement des plaies.
- Pour de plus amples informations sur la façon de soigner une plaie à la maison, consultez la ressource de Plaies Canada, Prendre soin de votre plaie à domicile: www.woundscanada.ca/docman/public/1680-care-at-home-series-changing-adressing/file.
- Si vous avez reçu d’instruction de soigner votre plaie à domicile et que vous vous rendez compte que vous ne pouvez pas le faire, et que vous n’avez pas de membre de famille ou d’ami qui puisse vous aider, demandez à votre chirurgien de vous adresser à une agence de santé à domicile qui peut fournir ce service.

Gestion de la douleur

- Suivez les instructions de votre médecin pour la gestion de la douleur. Cela se fait généralement à l’aide de médicaments.
- Considérez d’autres méthodes de soulagement de la douleur, telles que la musicothérapie et la méditation, pour aider à réduire l’anxiété et la douleur.

Ouverture du site chirurgical (déhiscence)

Les chirurgiens utilisent des agrafes, des points de suture, des colles et des rubans adhésifs pour maintenir les incisions fermées afin que le corps puisse prendre le temps nécessaire pour cicatriser. Une activité excessive, un traumatisme au niveau du site chirurgical et une infection peuvent provoquer l’ouverture de la plaie. Que devez-vous faire si vous remarquez que la plaie s’ouvre? Si vous voyez la plaie s’ouvrir, informez votre professionnel de la santé: médecin de famille, bureau du chirurgien ou bureau de santé à domicile pour organiser une visite.



- La douleur de votre plaie devrait diminuer au fur et à mesure que la plaie cicatrise. Si la douleur augmente avec le temps après la chirurgie, cela peut être le signe que vous en faites trop de choses ou que vous avez une infection.

L'activité physique

- Suivez les instructions de votre chirurgien concernant l'activité physique. Si vous augmentez votre activité physique trop rapidement avant que votre plaie ne soit complètement cicatrisée, vous risquez d'avoir des complications.
- Une activité physique excessive ou inadaptée peut déchirer la plaie (déhiscence), ce qui augmente le risque d'une ISO.
- Faire de l'exercice en douceur est une bonne chose, sauf si votre chirurgien vous dit de ne rien faire. Mais faites preuve de bon sens! Si vous faites quelque chose qui vous fait mal sur le lieu de la chirurgie, comme porter des provisions lourdes ou du linge mouillé, **arrêtez de le faire!** N'oubliez pas que vous venez d'être opéré et que vous avez besoin de temps pour cicatriser!

Suivi

- Sachez qui (et quand les) contacter pour un rendez-vous de suivi ou pour toute préoccupation concernant votre convalescence.

Signes et symptômes d'une infection du site chirurgical

La plupart des incisions chirurgicales s'améliorent chaque jour après la chirurgie, mais si vous voyez ou ressentez ces signes, vous devez suspecter une infection et contacter votre professionnel de la santé:

- Augmentation de la rougeur au niveau ou autour de l'incision
- Augmentation de la quantité de liquide sortant de la plaie
- Changement de couleur de tout liquide sortant de la plaie
- Odeur de la plaie
- Fièvre et/ou frissons
- Augmentation de la chaleur au niveau ou autour de l'incision
- Augmentation de la douleur des plaies
- Fatigue accrue (fatigue) et/ou malaise général
- Augmentation du gonflement et/ou du durcissement au long de la ligne d'incision.

Si vous présentez un de ces signes, prévenez immédiatement votre professionnel de la santé (médecin généraliste, bureau du chirurgien ou bureau de santé à domicile)!



a. Un site d'incision chirurgicale normal et non-infecté



b. Un site d'incision chirurgicale infecté



c. Un site d'incision chirurgicale infecté et déhiscence

Que devez-vous attendre de votre professionnel de la santé si vous êtes atteint d'une ISO

Les actions suivantes sont généralement prises par un professionnel de la santé en cas de suspicion d'une ISO. Ils:

- Inspecteraient la plaie et prenez un écouvillon.
- Envoyaient l'écouvillon au laboratoire pour connaître le type d'infection que vous pourriez avoir afin qu'il sache comment la traiter.
- Prévoyaient une visite de suivi ou un appel téléphonique lorsque les résultats sont disponibles.
- Vous placeraient sous le traitement antibiotique le mieux adapté au type d'infection dont vous souffrez. En général, l'antibiotique se présente sous forme de pilule ou de liquide, mais il peut parfois être administré par voie intraveineuse (injection dans une veine, généralement dans le bras ou la main). Dans certains cas, vous devrez peut-être vous déplacer à l'hôpital.
- Changeraient votre routine de pansement. Cela peut inclure l'utilisation d'un pansement qui aide à combattre les infections.
- Assureraient de suivi pour s'assurer que le traitement fonctionne.

ATTENTION:

Si elle n'est pas traitée, une ISO peut entraîner d'autres complications comme une hernie incisionnelle (zones bombées autour de l'incision) et/ou une déhiscence de la plaie (ouverture de l'incision).



LA SÉRIE DE SOINS À DOMICILE

Prendre soin de soi après une chirurgie

Prévention des infections du site chirurgical

Contributeurs:

John Hwang
Robert Ketchen
Crystal McCallum
Heather L. Orsted
Sue Rosenthal

Experte clinique en Français:

Virginie Blanchette

Traductrice:

Marina Yassa

Plaies Canada
P.O. Box 35569, York Mills Plaza
North York, ON M2L 2Y4
416-485-2292
www.woundscanada.ca

© 2021 Canadian Association of Wound Care
Imprimé au Canada · Dernière mise à jour 2021 07 21 · 1940r1F

Avertissement: *Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.*