

CONSEILS PRÉOPÉRATOIRES

Chère patiente, Cher Patient, nous avons le plaisir de vous offrir ce feuillet qui synthétise l'essentiel des recommandations préopératoires.

Il est évident qu'il est à mettre en perspective avec les conseils spécifiques à votre intervention selon les explications du personnel soignant et selon votre santé.

Soyez en pleine santé pour donner toutes vos chances à une bonne cicatrisation et pérennité

AMÉLIOREZ VOTRE POTENTIEL DE CICATRISATION. HYGIÈNE DE VIE :

- Une **bouche propre** : vérifier qu'un détartrage récent a bien été réalisé par votre dentiste. Faire le bilan le plus tôt possible !
- Toute **carence**, comme en vitamine C, D, E, Magnésium... va limiter la cicatrisation !
- **TABAC & ALCOOL très fortement déconseillés**. La cicatrisation est altérée. Arrêtez la cigarette, idéalement au minimum 2 mois avant et 3 mois après.

PRÉPAREZ LA PÉRIODE POSTOPÉRAIRE AVEC DU **REPOS**, UNE **NOURRITURE SAIN**, VOS **MÉDICAMENTS** ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES. ACHETEZ VOS MÉDICAMENTS AVANT LA CHIRURGIE, AINSI QUE DES **ALIMENTS FACILES À MANGER FROID**, UTILISEZ DE MANIÈRE IMMODÉRÉE LA **POCHE DE GLACE**. NE PRÉVOYEZ **PAS D'ACTIVITÉS SPORTIVES** LES JOURS SUIVANTS L'INTERVENTION.

- Dormez bien, arrivez **reposés et en forme** !
- **Respectez bien l'ordonnance préopératoire, notamment la prise d'antibiotiques**.
- **Anticipez** les suites opératoires au niveau personnel et professionnel : les réactions varient d'un patient à l'autre. Pour les grosses greffes osseuses, l'œdème peut être très marqué et durer longtemps.

Le **retour à la normale** est systématique, soyez rassuré, la douleur n'est jamais proportionnelle à l'importance de l'acte.

NE JAMAIS SE FAIRE OPÉRER AVANT UN ÉVÉNEMENT IMPORTANT OU AVANT UN VOYAGE CAR IL Y A TOUJOURS UN RISQUE DE 2 À 5% DE COMPLICATION OU D'ÉCHEC.

LE JOUR DE LA CHIRURGIE :

- Manger normalement avant. Ne pas venir à jeun
- Très bien se brosser les dents, gencives et langue pendant 4 minutes avant de venir
- Visage propre : rasé / non maquillé / barbe bien lavée
- Venez détendu, zen. Nous sommes là pour prendre soin de vous