

DOCTEUR CÉLIA BOULITROP

Consultations :

Cabinet Médico-Chirurgical Vinci
395 Route des Vernes
Z.I Pringy-Argonay
74370 PRINGY

Tél. 04.50.02.82.77
Fax. 04.50.02.82.94

Mail :
cabinet.martel.boulitrop@gmail.com
celiaboulitrop@gmail.com

ANCIEN INTERNE ET CHEF DE CLINIQUE DES HOPITAUX DE PARIS
D.U. ENDOVASCULAIRE AORTIQUE ET PÉRIPHÉRIQUE
D.U. PHLÉBOLOGIE CHIRURGICALE
D.U. D'ANATOMIE CHIRURGICALE
D.U. DE MICROCHIRURGIE

CHIRURGIE VASCULAIRE ET ENDOVASCULAIRE DES ARTÈRES ET DES VEINES

1 01 005 77 047

Hospitalisations :

Clinique d'Argonay
685 Route de Menthonnex
74370 Argonay

Tél. 04.28.63.74.00
Fax. 04.50.09.74.05

Lettre d'information

Vous venez d'être opéré de vos varices.

La convalescence de votre intervention va se dérouler à domicile. Afin que cette convalescence soit la plus simple possible, je vous demande de respecter les quelques conseils que je vous ai indiqué en consultation, et que je vous rappelle ci-dessous.

Néanmoins, si quelque chose vous inquiète, vous pouvez à tout moment me demander un conseil :

- **Secrétariat : 04 50 02 82 77**
- **Infirmière en ambulatoire (jusque 19h) : 04 50 09 58 82**
- **Standard de la Clinique : 04 28 63 74 00**

Sinon, vous pouvez solliciter votre médecin vasculaire ou médecin traitant.

L'essentiel reste dans l'observation des quelques règles suivantes :

- N'hésitez pas à prendre les médicaments antalgiques qui vous ont été prescrits. Il est recommandé de les prendre en systématique les 3 premiers jours, même en l'absence de douleur. En cas de douleur vous pouvez appliquer une poche de glace pendant 15 à 30 minutes.
- La reprise précoce de la marche est recommandée, dès le départ de la clinique. Ceci participe à limiter le risque de survenue de phlébite. Une gêne à la marche est fréquente. La reprise d'une vie normale est souvent possible en quelques jours. La reprise des activités sportives est habituellement possible dans les 15 jours après l'intervention. Ne pratiquez pas de séances intensives au début, évitez de vous accroupir ou de porter des charges lourdes dans les 15 premiers jours. Il faudra attendre 1 mois pour la piscine et les trajets en avion.
- Pendant les premiers jours suivant l'intervention, le repos doit être pris de préférence les jambes allongées et légèrement surélevées. La nuit, il est préférable de surélever légèrement les pieds. Enfin, il faut éviter, pendant la semaine suivant l'intervention, la station debout sans marcher, le piétinement et la position assise les jambes pendantes.
- Ne soyez pas inquiet par des ecchymoses et hématomes qui peuvent apparaître sur la cuisse et la jambe. Vous pouvez aussi ressentir la présence de petites boules dures sous la peau. Elles vont disparaître progressivement en 3 à 5 semaines pour les ecchymoses et en 2 à 3 semaines pour les indurations. N'hésitez pas à appliquer en massage énergique et profond les pommades prescrites pour faciliter la cicatrisation des plaies et la résorption des hématomes (Cicalfate et hemoclar). Appliquer de l'écran total tant que les cicatrices ne sont pas blanches en cas d'exposition au soleil afin de ne pas pigmenter votre peau.
- La contention (bas à varices) prescrite doit être portée pendant 3 jours jour et nuit en superposition bas ou collant et chaussette puis 3 semaines les bas ou collant uniquement la journée. En cas d'apparition de fourmillements des orteils la nuit enlever la chaussette.
- Les pansements sont à refaire tous les 2 à 3 jours, jusqu'à l'obtention d'une cicatrisation cutanée de bonne qualité. Les stéristrips ont été mis en place pour fermer de toutes petites incisions et tombent en 3 à 5 jours.
- Vous pouvez prendre une douche 3 jours après votre intervention. vous pouvez vous doucher avec vos pansements qui sont à changer après le séchage. Evitez les bains tant que la réfection des pansements est encore nécessaire
- Parfois, des injections quotidiennes d'anticoagulant (héparine) peuvent avoir été prescrites. Elles doivent être réalisées de préférence par une infirmière. Ce traitement nécessite également la surveillance du taux de plaquettes dans le sang. C'est pourquoi des ordonnances de bilan sanguin vous ont alors été confiées.
- Vous devez prévenir une infirmière qui doit venir le lendemain matin de l'intervention pour refaire les pansements et débiter les injections de LOVENOX.

- Vous pouvez marcher tout de suite après l'intervention, conduire le lendemain en évitant les trajets de plus de 30 minutes dans les 5 premiers jours. Un accompagnant doit venir vous chercher à la clinique, vous ne pouvez conduire le jour même.
- Un saignement peut apparaître dans les premières 24h, il faut surélever les jambes, rester appuyé sur le point de saignement pendant 5-10 minutes. En cas de persistance, contactez la clinique d'ARGONAY.
- Une fois que les plaies sont cicatrisées, vous pourrez constater la présence de petites boules un peu dures sous celles-ci. Elles correspondent à la cicatrisation normale des tissus. Afin de favoriser leur résorption, vous pouvez les masser au moins 15 minutes par jour circulairement avec la pommade cicalfate ou cicaplast, directement avec vos doigts pour assouplir cette zone et améliorer leur aspect esthétique. Ces tuméfactions disparaîtront en quelques semaines.

Prévoyez également dès à présent un rendez-vous de contrôle avec votre médecin vasculaire d'ici 3 mois environ. Vous avez une maladie veineuse chronique et devez être suivi régulièrement par votre médecin vasculaire qui réalisera éventuellement quelques scléroses complémentaires en cabinet.

J'espère que ces conseils faciliteront votre convalescence et qu'ils répondront à vos interrogations.

En restant à votre disposition, je vous prie de croire en mes meilleurs sentiments.

Docteur Célia BOULITROP