

Dr Thomas Holzer
Chirurgie Vasculaire & Endovasculaire
Clinique des Grangettes
Chemin des Grangettes 7
1224 Chêne-Bougeries
Tel + 41 22 305 01 36

Suites opératoires après chirurgie des varices des membres inférieurs

Vous venez d'être opéré(e), voici quelques conseils pour votre convalescence.

Le premier soir (chirurgie ambulatoire) :

- Restez alité(e) tranquillement.
- Si vous devez vous lever faites le lentement, en deux temps. Restez dans un premier temps une ou deux minutes assis(e) au bord du lit avant de vous lever dans un deuxième temps.
- Si un pansement se tache de sang, surélever la jambe à la verticale pendant 5-10 minutes.

La première semaine :

- Prenez régulièrement vos médicaments contre la douleur avant d'avoir mal, selon les instructions fournies par votre chirurgien.
- Marchez tranquillement matin et soir, quelques centaines de mètres. Reposez-vous l'après-midi, jambes surélevées à 45 degré, pendant une heure et demie.
- Vous pouvez emprunter les escaliers.
- Après le premier jour vous pouvez remplacer les bandes de contentions par les collants/bas de contention. Vous devrez les porter jour et nuit pendant une semaine. Vous pourrez les enlever pour faire la toilette.
- Vous devrez effectuer des injections sous-cutanées d'un médicament contre les thromboses pendant les cinq premiers jours.
- Evitez de conduire des engins motorisés ou vélos la première semaine.

Par la suite :

- Après deux à trois semaines les activités professionnelles et sportives peuvent être reprises. Pour la piscine, attendez un mois.
- Eviter les bains chauds, hammam, sauna.
- Marchez, pratiquez une activité physique régulièrement.
- N'exposez pas les cicatrices au soleil la première année, si vous le faites, mettez de l'écran total.

Numéro de contact :

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question au **022 305 01 36** pendant les heures ouvrables ou en cas d'urgence au **022 305 07 77** (Urgences de la Clinique des Grangettes).