



CONSIGNES POST OPERATOIRES APRÈS CORTICOTOMIES

Vous venez d'être opéré. Quelques précautions sont nécessaires pour éviter les complications et assurer une cicatrisation rapide.

L'ALIMENTATION ET LES BOISSONS

Si une anesthésie locale vous a été réalisée sur la mâchoire du bas, l'anesthésie peut endormir aussi la langue. Pour éviter les troubles de la déglutition (fausses routes), il est recommandé de ne pas manger, ni boire avant que l'anesthésie locale de la langue ait disparue (environ 2 heures).

Du fait de l'intervention, la gencive est plus sensible et beaucoup plus fragile sur les zones opérées. En conséquence éviter pendant 10 à 15 jours c'est à dire pendant la phase de cicatrisation:

- les aliments et boissons au goût «agressif»: acide, vinaigré, épicé...
- l'alcool (il gêne la cicatrisation et interfère avec les médicaments prescrits).
- les aliments croustillants (croûte de pain, frites, pizza...).

Préférer une alimentation liquide ou mixée plutôt basée sur des laitages (ou équivalent de soja)

Dans le cas d'intervention sur la mâchoire du bas, plus rarement sur la mâchoire du haut, des courbatures musculaires peuvent survenir. Afin de « lever ces courbatures » faire des mouvements d'étirements doux en ouverture buccale et sur les côtés.

La mastication est inconfortable mais n'est pas contre indiquée après dix jours, et la majeure partie de notre alimentation classique est tout à fait possible (poisson, œuf, viande hachée ou en sauce, pâtes, riz, légumes cuits, fromage, etc....). Vous adapterez votre alimentation en fonction de la gêne que vous ressentirez.

L'ŒDÈME (GONFLEMENT) ET LES DOULEURS

Une intervention de chirurgie buccale entraîne le plus souvent un œdème, qui peut-être plus ou moins important. L'œdème fait partie de la réaction normale de l'organisme. Il est souvent maximum vers le 3e jour et disparaît vers 8 -10 jours. Une intervention de chirurgie buccale entraîne fréquemment une douleur modérée facilement contrôlable.

CE QU'IL FAUT FAIRE POUR LIMITER L'ŒDÈME ET LA DOULEUR :

- Appliquer, pendant 1 à 4 jours, en regard de(s) zone(s) opérée(s) une vessie de **glace entourée d'un linge** ou des poches de produits réfrigérés achetées en pharmacie. Si en plus des corticotomies vous avez bénéficié d'extraction de molaire ou de dent de sagesse, l'application de froid doit être intensive pendant les 48 premières heures (jours et nuits) après l'intervention. .
- Dormir la tête un peu surélevée (oreillers).
- Prendre les médicaments anti-douleurs qui vous ont été prescrits comme l'ordonnance vous l'indique.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE :

- Ne pas appliquer des compresses chaudes sur la région opérée, s'exposer à la chaleur ou au soleil pendant la semaine qui suit l'intervention.
- Ne pas dormir à plat.
- Ne pas prendre de l'Aspirine (acide acétylsalicylique : ASPIRINE UPSA, ASPEGIC, ASPRO, CATALGINE) Ne

pas prendre d'anti-inflammatoires non stéroïdiens (ex : NUROFEN, ADVIL, NIFLURIL, IBUPROFENE, NUREFLEX, UPFEN...) ou tout médicament en contenant (sauf prescription par votre stomatologue) car cela augmente le risque de saignement. Attention, beaucoup de médicaments anti-douleurs en contiennent.

ATTENTION : la prise d'ASPIRINE peut augmenter les saignements, vous devez impérativement avoir un avis médical avant d'utiliser ce médicament dans un but antalgique en post opératoire.

LE SAIGNEMENT POST OPÉRATOIRE

Après une intervention chirurgicale, un léger saignement peut persister pendant les jours suivants, lors des repas, de l'hygiène buccodentaire,... Ceci est normal et sans gravité. Attention ne confondez pas saignement et salivation abondante rougie par un peu de sang ! Une intervention de chirurgie buccale peut entraîner l'apparition d'un hématome ou d'ecchymoses (bleus). Cela est très variable en fonction des personnes et en fonction du geste réaliser durant l'intervention. Les ecchymoses passent par différentes couleurs (bleu, vert, jaune) puis disparaissent en 8 à 15 jours environ. **CÉ QU'IL FAUT FAIRE POUR ÉVITER DE TROP SAIGNER :**

- Ne pas cracher mais avaler votre salive.
- Ne pas manger ni boire chaud pendant les 2 premiers jours. Préférez les aliments et boissons tièdes ou froides (ex : glaces en dessert).
- Éviter tout mouvement de succion et d'exploration de la plaie avec la langue ou les doigts.

CE QU'IL FAUT FAIRE SI UN SAIGNEMENT ABONDANT APPARAÎT :

- Ne pas s'affoler. Se mettre au calme.
- Placer directement sur l'endroit qui saigne une ou deux compresses ou un nœud confectionné dans un angle de mouchoir (pas de coton) et mordre fort. Le saignement doit s'arrêter, c'est le signe d'une action au bon endroit. Maintenir cette pression sans interruption pendant 30 minutes pour une efficacité durable. Rester en position demi-assise.

L'INFECTION

Une fièvre modérée est fréquente dans les 24 - 48 heures qui suivent une intervention. Ceci n'est pas le signe d'une infection. L'infection est liée aux microbes de votre bouche et aux débris alimentaires qui peuvent infecter la ou les zones opérées. Elle se manifeste le plus souvent 3 semaines après l'opération, plus rarement à 8 jours, 15 jours ou 1 mois. Dans ce cas et alors que tout est rentré dans l'ordre (disparition de l'œdème et des douleurs), un ou des signes suivants peuvent réapparaître : un gonflement de la joue, des douleurs, une sensation de mauvais goût dans la bouche. Dans le cas où vous rencontreriez ces signes, contacter votre chirurgien afin qu'il vous revoie pour effectuer un geste local de nettoyage.

CE QU'IL FAUT FAIRE POUR LIMITER CE RISQUE D'INFECTION :

- Bien prendre les antibiotiques s'ils vous ont été prescrits sur votre ordonnance.
- Reprendre une hygiène buccodentaire rigoureuse dès le lendemain matin, après chacun des trois repas (mais pas plus de trois fois par jour !) comprenant brossage (brosse à dents + dentifrice, y compris sur les fils) puis bain de bouche doux (pas trop énergiques, pas de gargarisme).

Dans le cas où votre chirurgien vous a prescrit une **brosse à dents 7/100ème** post opératoire : utiliser cette brosse, imbibée de bain de bouche dilué, dans le(s) secteur(s) opéré(s) et sur les fils pendant les 8 premiers jours.

Les fils de suture sont résorbables. Ne pas hésiter à frotter dessus avec votre brosse à dents. Ainsi ils s'useront au fur et à mesure et vous vous en débarrasserez en environ 3 semaines

DIVERS

Lorsque vous sortez de la clinique vous devez être accompagné et ne pas conduire (si vous avez été opérée en clinique). Ne restez pas seul à votre domicile pendant la nuit qui suit l'intervention.

Si vous avez besoin de vous lever la nuit, restez assis sur le bord du lit avant de vous déplacer afin de prévenir les étourdissements.

NE FUMEZ PAS (au moins PENDANT 21 JOURS). Le tabac retarde la cicatrisation, augmente les douleurs et les risques d'infection.

Evitez les efforts physiques intenses (port de charges lourdes, sports intenses, activité tête en bas...) pendant quelques jours.

Prenez du repos pendant 3 jours environ. Si besoin, un arrêt de travail vous a été prescrit par votre chirurgien.

Des nausées et/ou des vomissements (noirâtres liés à l'ingestion de sang) ainsi que quelques vertiges sont parfois observés.

EN CAS DE QUESTIONS OU DE PROBLÈMES

Vous devez contacter en priorité votre chirurgien à son cabinet. En dehors des heures d'ouverture du cabinet (la nuit et le week-end), en cas d'urgence, vous pouvez joindre le docteur Ernenwein sur son tel portable.