

■ EXEMPLE DE CONTENU MEDISCRIBE — En attente de validation médicale par un chirurgien. Ne pas diffuser sans validation préalable.

Retour à domicile — Hernie inguinale par cœlioscopie

Fiche de soins post-opératoires · Chirurgie ambulatoire · MediScribe

Vous venez d'être opéré(e) d'une hernie inguinale par cœlioscopie et vous rentrez à domicile le jour même. Cette fiche répond aux questions que vous vous poserez dans les prochains jours. **Ce que vous ressentez est probablement normal.** Cette fiche vous explique ce qui l'est, ce qui ne l'est pas — et quand appeler votre chirurgien.

1. Ce qui s'est passé aujourd'hui

Votre hernie inguinale a été opérée par **cœlioscopie** — une chirurgie mini-invasive avec 2 à 3 petites incisions de moins d'un centimètre. Une prothèse en filet synthétique a probablement été posée pour renforcer la paroi abdominale. Le filet reste en place définitivement et devient indétectable au quotidien après quelques semaines. Vous rentrez le jour même : c'est le signe que tout s'est bien passé, pas que l'on vous fait partir trop tôt. **Le taux de réhospitalisation à J+3 est de 0,5 % selon la HAS.**

2. Ce que vous allez ressentir — c'est normal

- ✓ **Douleur dans l'aîne** — modérée, surtout en se levant, en toussant ou en éternuant. Elle diminue en 5 à 7 jours.
- ✓ **Douleur à l'épaule(s)** — due au gaz (CO₂) insufflé pendant la cœlioscopie. Disparaît en 24 à 48h. Ne paniquez pas.
- ✓ **Gonflement et bleus** autour des cicatrices et dans l'aîne — normal pendant 5 à 10 jours. Peut descendre vers le scrotum.
- ✓ **Fatigue inhabituelle** — le corps a subi une anesthésie et une intervention. Respectez le repos même si vous vous sentez bien.
- ✓ **Légère fièvre jusqu'à 38 °C** dans les 24 premières heures — réponse inflammatoire normale à toute chirurgie.
- ✓ **Nausées légères** le soir de l'opération — effet de l'anesthésie. Mangez léger et attendez que ça passe.

3. Les premiers jours : ce que vous devez faire

La douleur

Prenez vos antidouleurs prescrits régulièrement, **même si vous n'avez pas très mal** — il est plus facile de prévenir la douleur que de la traiter. Ne dépassez pas 4 g de paracétamol par jour. **Pas d'aspirine ni d'ibuprofène** sans avis médical.

Les cicatrices

Pansements retirables après 48h sauf instruction contraire. Les cicatrices doivent rester **sèches et propres**. Douche possible après 48h en laissant l'eau couler — ne pas frotter. **Pas de bain, piscine, lac ou mer** avant la consultation de contrôle.

L'alimentation

Reprenez une alimentation normale dès que vous avez faim. Buvez au moins 1,5 L par jour. **Évitez la constipation** : les efforts sollicitent la paroi abdominale. Mangez des fibres, prenez un laxatif doux si nécessaire.

Activité physique — semaine par semaine

- Jour 1** Repos au lit ou au fauteuil. Quelques pas dans la maison sont bénéfiques — ne restez pas allongé en permanence. Levez-vous lentement.
- Jour 2** Marche à plat, courte distance. Augmentez progressivement. Ne sortez pas seul(e) dans la mesure du possible.
- Jour 7** Reprise des activités légères du quotidien : cuisine, courses légères, conduite courte si la douleur le permet.

**Jour
15**

Conduite automobile possible si plus de douleur au freinage d'urgence et si vous n'êtes plus sous opiacés.

**Jour
30**

Sport doux : marche rapide, natation, vélo. Demandez l'avis de votre chirurgien pour la course à pied.

**Jour
45**

Musculation et abdominaux uniquement après accord **explicite** de votre chirurgien.

À éviter absolument pendant 4 semaines

Port de charges > 5 kg · Efforts de poussée abdominale · Sport intense · Bains et piscine · Rapports sexuels pendant les 10 premiers jours · Longs trajets en voiture sans pause toutes les 2h.

4. Vos médicaments

| Médicament | Dose | Durée | Moment de prise |
|--------------------|------|-------|-----------------|
| Antidouleur | | | |
| Anti-inflammatoire | | | |
| Anticoagulant | | | |
| Laxatif | | | |
| Autre | | | |

Si vous prenez un anticoagulant habituel (Xarelto, Eliquis, Pradaxa, Sintrom...), votre chirurgien vous a donné des instructions spécifiques. Respectez-les scrupuleusement.

5. Quand contacter votre chirurgien ?

Appelez le secrétariat de votre chirurgien **sans attendre** si vous observez l'un de ces signes :

- ! Fièvre au-dessus de **38,5 °C** au-delà des 24 premières heures
- ! Douleur dans l'aine qui **augmente** au lieu de diminuer après J2-J3
- ! Rougeur, chaleur, écoulement ou mauvaise odeur autour d'une cicatrice
- ! Gonflement dans l'aine ou le scrotum qui grossit progressivement
- ! Difficulté à uriner ou absence d'urine depuis plus de 8h
- ! Nausées ou vomissements persistant au-delà du lendemain
- ! Douleur à la jambe, mollet rouge et chaud (signe possible de phlébite)

Appelez le 15 (SAMU) immédiatement si :

Douleur abdominale intense et soudaine · Saignement abondant par une cicatrice · Difficultés à respirer · Malaise, sueurs froides, perte de connaissance. Prenez votre compte-rendu opératoire si vous y pensez — sinon ce n'est pas grave.

6. Votre consultation de contrôle — à ne pas manquer

| | | |
|---------------------|------------------|---|
| Date du rendez-vous | À | h |
| Avec le Dr | Tél. secrétariat | |
| Adresse / Lieu | | |

■ **Apportez ce document à votre chirurgien.** Il vous permettra de lui montrer les douleurs que vous avez ressenties, vos inquiétudes et de faire le point sur votre suivi depuis votre retour à domicile.

Mon journal de suivi post-opératoire

À remplir chaque jour et à apporter à votre chirurgien lors de la consultation de contrôle.

Informations patient

| | |
|-------------|---------------------|
| Nom, Prénom | Date de l'opération |
| Chirurgien | Établissement |

Mes inquiétudes au retour à domicile (Jour J)

Notez ici ce qui vous inquiète ou vous préoccupe le jour de votre retour. Soyez honnête — il n'y a pas de mauvaise réponse. Cela vous aidera à suivre l'évolution de vos symptômes.

| | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> J'ai mal et je ne sais pas si c'est normal | <input type="checkbox"/> J'ai peur de bouger / de me lever |
| <input type="checkbox"/> Je suis inquiet(e) pour mes cicatrices | <input type="checkbox"/> J'ai du mal à dormir à cause de la douleur |
| <input type="checkbox"/> Je ne comprends pas bien mes médicaments | <input type="checkbox"/> Je me sens seul(e) et sans soutien |

Autre(s) inquiétude(s) — écrivez ici :

| |
|--|
| |
| |
| |

Type de douleurs ressenties depuis l'opération

Décrivez les douleurs que vous avez ressenties. Ces informations sont précieuses pour votre chirurgien.

| Type de douleur | Localisation | Intensité (1-10) | Durée / Moment | Remarque |
|------------------------|--------------|------------------|----------------|----------|
| Douleur dans l'aîne | | | | |
| Douleur à l'épaule(s) | | | | |
| Douleur à la cicatrice | | | | |
| Douleur abdominale | | | | |
| Douleur à la jambe | | | | |
| Autre douleur | | | | |

Réévaluation quotidienne — J+2 à J+5

Remplissez une colonne chaque jour. Cochez ce qui correspond à ce que vous ressentez. Apportez cette page à votre chirurgien lors de la consultation de contrôle.

| Ce que je surveille | J+2 | J+3 | J+4 | J+5 |
|----------------------|-----|-----|-----|-----|
| Douleur dans l'aîne | | | | |
| Douleur épaule(s) | | | | |
| Gonflement / bleus | | | | |
| Fièvre (°C mesurée) | | | | |
| Nausées | | | | |
| Sommeil satisfaisant | | | | |
| Levé(e) et debout | | | | |
| Marché à l'extérieur | | | | |
| Antidouleur pris | | | | |
| Cicatrices : aspect | | | | |
| Moral / Anxiété | | | | |
| Autre observation | | | | |

Comment remplir : notez votre ressenti : **Rien / Léger / Modéré / Fort** · Pour la fièvre : notez la température. Pour les cicatrices : **OK / Rouge / Écoulement**. Pour le moral : **Bien / Moyen / Difficile**.

■ **Questions / Remarques pour mon chirurgien :**

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |



Contacts en cas d'urgence

| Qui appeler ? | Numéro | Quand ? |
|---------------------------|--------|--------------------------------|
| Secrétariat du chirurgien | | Signes d'alerte (liste page 2) |

| | | |
|------------------------|-----------|---|
| SAMU | 15 | Urgence vitale : douleur abdominale intense, saignement abondant, difficultés respiratoires |
| Urgences hospitalières | 15 / 112 | Si vous ne pouvez pas joindre votre chirurgien et que la situation s'aggrave |

MediScribe — Contenu médical que Google indexe, que les IA citent, que les patients lisent.
Florent Durand EI · SIRET 503 369 191 00047 · 137 rue des Trions, 69220 Lancié · contact@mediscribe.fr · 07 77 76 85 49 · mediscribe.fr