



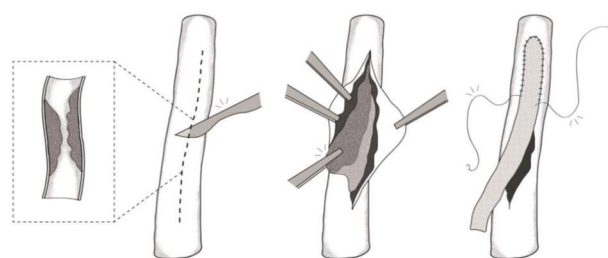
Chirurgie vasculaire des membres inférieurs

Qu'est-ce qu'une chirurgie vasculaire des membres inférieurs?

Une opération des membres inférieurs est nécessaire lorsqu'une artère (vaisseau sanguin) de vos jambes est rétrécie ou bloquée. Le rétrécissement ou le blocage d'une artère diminue le débit de sang dans vos jambes.

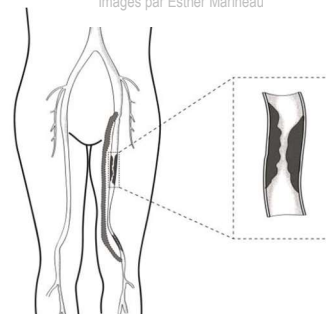
Pour rétablir le débit de sang dans vos jambes, votre chirurgien peut faire une endartériectomie fémorale ou un pontage.

L'**endartériectomie fémorale** est une opération pour enlever une plaque de dépôts de graisse dans une artère. Le médecin retire la plaque de graisse qui cause le rétrécissement ou le blocage.



Images par Esther Marineau

Le **pontage** est une opération pour contourner le blocage en créant un autre chemin (faire un pont) pour faire circuler le sang dans vos jambes.



Comment soulager votre douleur?

Il est normal que vous ressentiez de la douleur près de vos coupures pendant 6 semaines et parfois plus longtemps.

- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) régulièrement si vous avez de la douleur. Prenez de moins en moins d'acétaminophène au fur et à mesure que la douleur diminue
- Prenez les médicaments prescrits par votre médecin (ex. : Dilaudid et Morphine) si la douleur reste forte et n'est pas soulagée par l'acétaminophène
- Suivez les recommandations de votre pharmacien

Comment bien prendre soin de vos coupures?

- S'il y a encore un pansement sur votre coupure, il sera changé par l'infirmière du CLSC
- Lorsqu'il n'y a plus de liquide qui coule, vos coupures peuvent rester à l'air
- Si vous avez des agrafes ou des points de suture, ils seront enlevés au CLSC entre 10 et 14 jours après votre opération



Image par Nina Garman de Pixabay

Quand pourrez-vous prendre une douche ou un bain?

Vous pouvez prendre une **douche** 3 jours après votre opération seulement si vous n'avez plus de pansement ni de drain et qu'il n'y a pas de liquide qui coule de votre coupure.

- Évitez de mettre le jet de la douche directement sur votre coupure pour baisser les risques d'infection
- Évitez de nettoyer votre coupure
- Terminez en séchant la peau sans frotter

Attendez au moins 2 semaines après votre sortie de l'hôpital avant de prendre un **bain** ou de vous baigner dans une piscine ou un spa pour baisser les risques d'infection. Pour prendre un bain, il faut que votre coupure soit guérie. Vous pouvez nettoyer votre coupure doucement avec de l'eau et du savon doux non parfumé.

Si vous êtes diabétique, portez une attention particulière aux soins de vos pieds.

Référez-vous au document d'information : *Autoexamen quotidien et soins des pieds.*

Quelles sont les activités physiques permises durant votre période de récupération?

Reprenez vos activités peu à peu tous les jours et prévoyez-vous des périodes de repos. Marchez plusieurs fois par jour sur de petites distances en respectant vos limites pour un minimum de 30 minutes par jour.

Pendant votre période de récupération :

- **Évitez** de croiser les jambes et les genoux et de vous accroupir
- **Évitez** de porter des vêtements, une ceinture ou des lacets trop serrés
- **Évitez** de pratiquer un sport pour 4 semaines
- **Évitez** de soulever des objets lourds de plus de 5 kg (10 livres) pendant 6 à 8 semaines. Par exemple, soulever un sac de patates (10 livres)
- **Évitez** de conduire un véhicule selon la période recommandée par votre médecin



Image par Mourad Mokrane
de Noun Project

Il est normal de se sentir plus fatigué après votre opération. Après 2 à 4 mois, votre niveau d'énergie devrait revenir à la normale. Il n'y a pas de restriction pour les relations sexuelles.

Pour le retour au travail, discutez-en avec votre médecin.

Si vous présentez l'un des signes suivants

Vos coupures

- Apparition d'une nouvelle rougeur ou rougeur qui augmente
- Saignement
- Liquide jaune ou vert qui coule de la coupure
- Masse ou bosse

Votre état général

- Température par la bouche plus grande que 38 °C ou 100,4 °F pendant plus de 24 heures
- Nausées ou vomissements
- Étourdissements
- Jambes ou pieds froids, pâles ou qui changent de couleur
- Engourdissement des jambes
- Réapparition de la douleur aux muscles de vos jambes à l'effort ou au repos
- Douleurs aux jambes la nuit

Contactez
Info-Santé 811



Image de macrovector sur Freepik

Si vous présentez l'un des signes suivants

- Sang rouge clair qui coule de votre coupure en grande quantité

Présentez-vous à
l'urgence
ou
appelez le 911



Image de macrovector sur Freepik

Que pouvez-vous faire pour améliorer votre santé?

Il y a plusieurs causes qui peuvent augmenter le risque de développer des maladies cardiovasculaires (maladies du cœur et des vaisseaux sanguins). Ces causes sont aussi appelées facteurs de risque. Vous pouvez apporter des changements dans vos habitudes de vie afin de diminuer le risque d'avoir des maladies cardiovasculaires.

Voici un tableau avec les principaux facteurs de risque et des exemples de bonnes habitudes de vie.

Facteurs de risque	Exemples de bonnes habitudes de vie
Le tabagisme	<ul style="list-style-type: none"> • Arrêter de fumer
L'hypertension	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre sa médication comme prescrite par votre médecin • Vérifier votre pression artérielle régulièrement
Le diabète mal contrôlé	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une alimentation équilibrée (riche en protéines) • Gérer les glucides
Taux de cholestérol élevé	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une alimentation équilibrée (riche en protéines)
L'obésité	<ul style="list-style-type: none"> • Faire de l'exercice physique 30 minutes par jour • Maintenir un poids santé

Pour plus d'information, parlez avec un professionnel de la santé ou visitez le site web du programme d'enseignement de prévention secondaire et réadaptation cardiovasculaire (PREV)

<https://www.ciassca.com/soins-et-services/maladies-chroniques/maladies-vasculaires-et-cardiovasculaires>

Référence arrêt tabagique du CISSS de Chaudière-Appalaches

1 855 838-0551 ligne unique sans frais

centre.abandon.tabagisme.ciassca@ssss.gouv.qc.ca

Direction des soins infirmiers, volet pratiques professionnelles et développement clinique
Février 2025

Nous vous invitons à remplir un sondage de satisfaction sur les soins et les informations reçus

<https://forms.office.com/r/4ezMmiJZAE>



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 