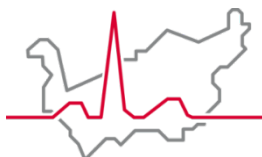


Chirurgie cardiaque

INFORMATION POUR LES PATIENTS ET
LEUR FAMILLE



**Service de cardiologie et chirurgie cardiaque
Hôpital de Sion**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

SOMMAIRE

INTRODUCTION

SEJOUR A L'HOPITAL	5
1. Avant la chirurgie	5
2. Post-opératoire immédiat et soins intensifs	5
3. Séjour dans le service de cardiologie et chirurgie cardiaque	6
3.1 Antalgie, engourdissement, gorge sèche et endolorie	6
3.2 Mobilisation	7
3.3 Physiothérapie respiratoire	7
3.4 Soins de plaies et enflure de la jambe (pour les pontages)	11
3.5 Alimentation et manque d'appétit	11
3.6 Changements émotionnels	11
3.7 Troubles du sommeil, cauchemars, transpiration excessive, pertes de mémoire	12
3.8 Transit	12

RETOUR A DOMICILE	13
1. Préparatifs	13
2. Mobilisation	14
2.1 Exercices quotidiens	14
2.2 Activités physiques	14
2.3 Sommeil et temps de repos	15
2.4 Travaux ménagers	15
2.5 Conduite automobile	16
2.6 Voyages	16
2.7 Sexualité	16
2.8 Reprise du travail	16
3. Alimentation	17
4. Changements d'humeur	18
5. Soins des plaies et hygiène corporelle	19
5.1 Douleurs	19

CONCLUSION	20
-------------------	-----------

RÉFÉRENCES	22
-------------------	-----------

INTRODUCTION

De nombreuses questions vous préoccupent sans doute: Comment va se passer mon séjour à l'hôpital? Quelles seront les suites opératoires? Que vais-je pouvoir faire ou ne pas faire lors de mon retour à domicile? À quoi vais-je devoir faire attention pour protéger mes vaisseaux, mon cœur et ma santé en général?

Le présent document a été conçu pour vous aider, ainsi que votre famille, à surmonter les difficultés liées à votre intervention de chirurgie cardiaque. Il vous fournit des renseignements sur votre séjour à l'hôpital et des conseils sur ce que vous pouvez faire pour améliorer votre condition et votre santé. Nous espérons qu'il pourra faciliter votre séjour dans notre établissement ainsi que votre retour à domicile.

La durée totale de votre hospitalisation sera de 7 à 10 jours environ. Elle pourra être suivie d'un séjour dans un centre de réadaptation cardiaque ou d'une réadaptation cardiaque ambulatoire.

Bien sûr, notre équipe infirmière, médicale et pluridisciplinaire est toujours là pour répondre à vos questions et vous accompagner, dans les meilleures conditions possibles, lors de votre séjour dans notre service de cardiologie et chirurgie cardiaque.

Nos coordonnées:

Service de cardiologie et chirurgie cardiaque

Hôpital du Valais

Avenue du Grand Champsec 80

1951 Sion

T 027 603 46 65

F 027 603 46 96

SEJOUR A L'HOPITAL

1. Avant la chirurgie

La veille de votre opération, à l'heure convenue, vous serez accueilli aux admissions de l'hôpital afin de constituer votre dossier administratif. Ensuite, une réceptionniste vous conduira dans notre service de cardiologie et chirurgie cardiaque où vous serez installé dans la chambre que vous occuperez jusqu'au moment de votre intervention.

Nous vous conseillons de ne prendre avec vous que le strict nécessaire, soit les articles de toilette, prothèses dentaires et auditives, lunettes, pantoufles, peignoir. Le reste de vos affaires personnelles pourront vous être apportées par votre famille après l'opération, lors de votre retour dans notre service de cardiologie et chirurgie cardiaque. Dans la mesure du possible, évitez d'amener des objets de valeur (ex: argent, bijoux) à l'hôpital. La direction décline toute responsabilité en cas de vol ou de perte.

L'équipe infirmière vous préparera à votre chirurgie et organisera les examens pré-opératoires nécessaires. Vous rencontrerez un médecin ainsi que le chirurgien.

Le soir, vous recevrez un repas léger et dès minuit, vous serez laissé à jeun.

Le jour de l'opération, vous recevrez un sédatif environ une heure avant d'être transporté dans votre lit jusqu'au bloc opératoire. Les interventions cardiaques ont une durée moyenne de 3 à 6 heures.

2. Post-opératoire immédiat et soins intensifs

Une fois l'intervention terminée, vous passerez environ 24 heures dans le service des soins intensifs.

Vous vous réveillerez quelques heures après l'intervention. Vous remarquerez que plusieurs drains, tubes et câbles auront été installés pendant l'opération. Le tube respiratoire placé dans votre trachée sera ôté lorsque vous serez bien réveillé. Les drains thoracique, péricardique et rétrosternal seront enlevés un à deux jours après l'opération lorsqu'ils ne draineront plus de sécrétions de la plaie opératoire. Des antalgiques vous seront donnés d'office afin d'atténuer vos douleurs.

L'anesthésie occasionnera un sentiment de fatigue important et peut-être une perte de la notion du temps. Cette dernière disparaîtra rapidement. À votre réveil, vous entendrez diverses sonneries provenant des appareils de surveillance ainsi que de l'administration des médicaments. Ces bruits ne doivent pas vous inquiéter, ils sont pris en charge par le personnel soignant.

3. Séjour dans le service de cardiologie et chirurgie cardiaque

Après votre séjour aux soins intensifs, vous passerez quelques jours aux soins continus de cardiologie avant de terminer votre hospitalisation dans le service de cardiologie et chirurgie cardiaque.

Le premier jour, votre autonomie sera réduite. C'est normal, mais vous ferez des progrès relativement rapidement au cours des jours qui suivent.

3.1 Antalgie, engourdissement, gorge sèche et endolorie

Durant les jours qui suivent votre opération, il est courant de ressentir des douleurs et des courbatures autour de l'incision à la poitrine, au niveau des épaules, du cou et du dos. Elles sont dues à la plaie, à l'extension du thorax et à la position lors de l'intervention. Il est important de demander au personnel soignant des antalgiques pour soulager vos douleurs. La douleur peut retarder la guérison.

Il n'y a pas risque de dépendance psychique et physique car celle-ci se produit uniquement quand l'antalgique est utilisé à d'autres fins que pour soulager la douleur.

Parfois, vous pouvez ressentir aussi des engourdissements et des picotements au niveau des mains et du thorax qui sont normaux et qui disparaîtront avec le temps.

Lors de votre opération, un tube respiratoire a été mis dans votre trachée. Durant les jours suivants, vous pouvez sentir que votre gorge est sèche et endolorie. Sucrer des pastilles ou boire de l'eau froide permettra d'atténuer ces sensations.

3.2 Mobilisation

Généralement le lendemain soir de votre opération, si votre état le permet, vous serez levé et installé au fauteuil pour les repas, la toilette, etc.

Les premiers jours, vos jambes seront bandées lors du lever afin d'améliorer le retour veineux ainsi que pour diminuer les œdèmes.

Par la suite, quand vous aurez quitté les soins continus, il sera important de vous mobiliser régulièrement à l'étage afin de prévenir d'éventuelles complications respiratoires et circulatoires. Tout d'abord avec l'équipe de physiothérapeutes et ensuite avec des visites ou seul.

En position couchée, il est recommandé de ne pas vous tourner sur le côté durant les premières semaines. Il est donc conseillé de dormir sur le dos afin de protéger la cicatrice sternale.

3.3 Physiothérapie respiratoire

Durant votre hospitalisation, un service de physiothérapie vous suivra à raison d'une à deux séances par jour.

Les premiers jours, vous aurez plus de mucosités que d'habitude au niveau des bronches et des voies respiratoires. Il est important de faire des respirations profondes, d'utiliser le Respiflo (spiromètre) ainsi que de tousser en tenant bien votre thorax à l'aide d'un petit «coussin» (que nous confectionnerons grâce à des linges). La toux est importante car elle permet d'évacuer les sécrétions bronchiques. Certains exercices vous seront demandés afin d'éliminer les sécrétions plus facilement.

Techniques de respirations profondes:

Respiration diaphragmatique

Placer les mains sur le ventre, prendre une grande inspiration par le nez en gonflant le ventre, maintenir l'inspiration 2 à 3 secondes, laisser sortir l'air lentement par la bouche en pinçant les lèvres (comme pour éteindre une bougie), répéter 10 fois selon vos capacités.



Respiration thoracique

Placer les mains sur chaque côté de la cage thoracique, prendre une grande inspiration par le nez (les mains doivent se soulever aux mouvements des côtes), maintenir l'inspiration 2 à 3 secondes, laisser sortir l'air lentement par la bouche, en pinçant les lèvres (comme pour éteindre une bougie), répéter 10 fois selon vos capacités.



Vous avez aussi à votre disposition le Respiflo (spiromètre) pour faire vos exercices afin d'augmenter votre capacité ventilatoire.

Utilisation du Respiflo

Mettre le tube dans votre bouche, inspirer lentement par la bouche et soutenir l'effort inspiratoire pour soulever et maintenir la bille en haut de la colonne, répéter 10 fois chaque heure.



Utilisation du coussin

Tenir le coussin sur le thorax en y croisant les bras par-dessus. Si vous n'avez pas de coussin, faites-le uniquement en croisant les bras sur le thorax et en serrant vos coudes avec vos mains afin de protéger votre sternum. Ce coussin vous permettra d'atténuer vos douleurs lorsque vous toussiez, lorsque vous vous mobilisez, ou lors d'un fou rire.



CPAP: ventilation non invasive

C'est une technique d'assistance respiratoire délivrée par un appareil au moyen d'un masque facial. Le but est de diminuer ou de traiter les atélectasies (affaissement des alvéoles pulmonaires) et d'améliorer les échanges gazeux. Ces séances se feront avec l'aide d'un physiothérapeute.



Tous ces exercices vous permettront d'évacuer le mucus, d'augmenter votre capacité respiratoire et ainsi d'éviter d'éventuelles complications respiratoires.

Le physiothérapeute peut aussi effectuer des massages au niveau du dos, du cou et des épaules afin de détendre la musculature et ainsi diminuer les douleurs.

3.4 Soins de plaies et enflure de la jambe (pour les pontages)

Les pansements de vos plaies seront faits tous les 2 jours, voire plus souvent s'il y a nécessité. Lorsque les plaies seront bien cicatrisées, elles resteront à l'air.

Il est conseillé pour les femmes de porter un soutien-gorge dès les premiers jours après l'opération.

Si une veine a été prélevée sur votre jambe pour votre pontage, il peut y avoir une enflure et un hématome qui peuvent durer assez longtemps. Gardez votre jambe surélevée quand vous êtes assis et faites des exercices régulièrement ainsi que de la marche afin de favoriser la circulation sanguine.

3.5 Alimentation et manque d'appétit

Dès le lendemain de votre intervention, vous recommencerez à boire et à manger. Au début, en petite quantité.

Au commencement, il est courant de manquer d'appétit. Il est important que vous essayiez de manger à chaque repas afin que vous puissiez reprendre des forces, améliorer la cicatrisation de vos plaies et stimuler votre système immunitaire.

Faites part à l'équipe soignante de vos goûts et dégoûts afin que nous puissions adapter, dans la mesure du possible, vos repas.

3.6 Changements émotionnels

Des changements d'humeur peuvent se produire lors de votre hospitalisation ou à domicile. Un jour vous pouvez vous sentir en pleine forme et le lendemain, sans raison, vous pouvez être démoralisé, irritable et fatigué. Ces changements sont normaux et peuvent être causés par l'anesthésie, les médicaments, le stress de l'opération ou le manque de sommeil. Ils disparaîtront petit à petit lorsque vous reprendrez vos activités habituelles.

Essayez de mettre l'accent sur les progrès que vous faites chaque jour et parlez de votre ressenti.

3.7 Troubles du sommeil, cauchemars, transpiration excessive, pertes de mémoire

Suite à l'intervention et aux médicaments que vous recevez, il est possible que vous ayez quelques troubles de la mémoire, des mauvais rêves et que vous transpiriez énormément durant votre sommeil, ces symptômes disparaîtront progressivement.

3.8 Transit

Il faut quelques jours afin que votre transit intestinal reprenne son cours normal. En effet, votre système digestif a été mis au repos, de plus la prise de certains médicaments, l'anesthésie, le manque d'exercice peuvent favoriser la constipation. Privilégiez les fibres (pain complet au petit-déjeuner), fruits, légumes et buvez suffisamment d'eau (sauf si on vous recommande de limiter votre apport d'eau).

Si votre constipation se prolonge, demandez un laxatif au personnel soignant.

RETOUR À DOMICILE

Après environ 7 à 10 jours d'hospitalisation, vous allez pouvoir rentrer chez vous et commencer votre convalescence. Vous serez certainement content mais aussi probablement un peu stressé à l'idée de vous retrouver sans surveillance ni conseil médical.

La convalescence est une période de transition entre l'opération, le retour au travail et les autres activités habituelles. Sa durée varie généralement de 6 semaines à 3 mois.

Le choix du type de réadaptation se fait avec votre chirurgien.

Soit:

- Réadaptation cardiaque ambulatoire à la SUVA à Sion:
Infirmière de réadaptation cardiovasculaire: T 027 603 86 86
- Réadaptation stationnaire au CVP à Montana :
Infirmière cheffe de service: T 027 603 81 70

La réadaptation ambulatoire commence 3 à 4 semaines après l'opération. Durant cette attente, n'hésitez pas à contacter le service de cardiologie et chirurgie cardiaque de l'hôpital si vous avez des questions: T 027 603 46 65

1. Préparatifs

Le jour de votre départ, vous allez recevoir les documents suivants:

- Une lettre pour votre médecin traitant
- Les médicaments que vous devez prendre (avec l'ordonnance pour la pharmacie)
- Un rendez-vous avec votre chirurgien cardiaque
- Un rendez-vous avec votre cardiologue
- Un rendez-vous pour la réadaptation cardiaque à la SUVA (vous aurez déjà reçu la visite de l'infirmière et du physiothérapeute)

2. Mobilisation

2.1 Exercices quotidiens

Une fois à domicile, il est important de reprendre un rythme de vie le plus sain et le plus normal possible.

Voici quelques conseils:

- Continuez vos exercices respiratoires appris lors de votre séjour hospitalier pendant environ 3 semaines.
- Habillez-vous au lever tous les jours.
- Faites une promenade quotidienne, à l'extérieur, en modérant votre effort. Si vous êtes essoufflé ou fatigué, faites une pause, puis continuez.
- Planifiez vos activités sur toute la journée afin de ne pas vous sentir stressé.
- Mangez 3 repas par jour.
- Evitez de faire des efforts durant 1 heure après le repas car votre cœur doit travailler plus pour permettre à l'estomac de digérer les aliments.
- Partagez vos sentiments avec vos proches et demandez de l'aide si nécessaire.
- Lors de toux, n'oubliez pas de protéger votre thorax en croisant les bras sur votre poitrine et en serrant vos coudes dans vos mains.

2.2 Activités physiques

Dès votre retour à domicile, il est important de pratiquer une activité physique régulière. Vous devez le faire progressivement, selon votre état de fatigue et de douleur.

Certaines activités intensives sont à proscrire pendant environ 6 semaines (ex: tennis, football, cyclisme, natation, etc.).

Si vous le souhaitez, vous pouvez participer au programme de réadaptation cardiaque organisé à la SUVA. Ce dernier se déroule sur 10 semaines (3 matinées par semaine) et propose une activité physique contrôlée et personnalisée.

2.3 Sommeil et temps de repos

Vous ressentirez souvent de la fatigue lors de votre retour à domicile. Ce symptôme est normal et devrait disparaître progressivement. Essayez de dormir autant d'heures qu'à votre habitude. Si vous ressentez des douleurs, prenez vos médicaments antidouleur environ 30 minutes avant le coucher, afin de passer une nuit confortable. Vous pouvez aussi écouter de la musique relaxante pour favoriser votre sommeil. Prévoyez une sieste pendant la journée, si vous voulez vous coucher plus tard.

Pendant la journée, prévoyez aussi 2 périodes de repos de 20 à 30 minutes. Vous n'êtes pas obligé de vous coucher mais il faut vous reposer au calme.

2.4 Travaux ménagers

Le 1^{er} mois après votre opération, vous pouvez exécuter des travaux légers (ex: mettre la table, essuyer la vaisselle,...) qui ne vous causent pas de douleur ni de tension importante sur votre thorax.

À éviter pendant 6 à 8 semaines:

- Lever des objets lourds de plus de 10 kg (prenez ceux-ci des deux mains ou veillez à avoir un poids équilibré par côté pour éviter des étirements sur le thorax).
- Faire pression sur le thorax (ex: essayer d'ouvrir une fenêtre coincée ou un couvercle solidement vissé...).
- Pousser ou tirer des objets lourds.
- Maintenir les bras au-dessus de la tête (ex: laver les fenêtres, étendre du linge,...).

Après 2 mois, votre thorax devrait être guéri et vous pourrez alors reprendre des activités qui demandent plus de force au niveau des bras.

Après 3 mois, vous pourrez reprendre une vie normale.

2.5 Conduite automobile

En principe, vous devriez attendre 3 à 4 semaines minimum, à condition d'être en pleine possession de vos réflexes et de ne plus ressentir de douleur thoracique. Parlez-en à votre médecin.

Si vous ressentez un frottement de la ceinture de sécurité sur votre cicatrice, pensez à mettre une serviette entre votre thorax et la ceinture.

2.6 Voyages

Normalement, vous pouvez prendre l'avion environ 2 semaines après l'opération. Toutefois, si le voyage est long ou pénible, mieux vaut attendre votre guérison complète. Parlez-en à votre médecin.

2.7 Sexualité

Les relations sexuelles ne sont pas dangereuses; reprenez-les sans crainte lorsque vous vous sentez prêt. Évitez seulement de porter le poids de votre corps sur vos bras pour épargner votre thorax.

On sait que l'effort moyen lors de relations intimes équivaut à 2 rampes d'escaliers ou à marcher rapidement sur une distance de 500 mètres.

Si vous avez des doutes ou êtes réticents et/ou si vous souhaitez utiliser des médicaments contre la dysfonction érectile, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

2.8 Reprise du travail

En général, vous pouvez recommencer votre activité professionnelle environ 3 mois après l'intervention. Parlez-en à votre médecin ou à votre chirurgien.

3. Alimentation

Une fois à domicile, il est important de savoir choisir et de surveiller votre alimentation car elle participe à une bonne santé.

Quelques principes à appliquer:

- Privilégiez une alimentation équilibrée et variée. Soyez attentif aux signaux de faim et de rassasiement; évitez le grignotage.
- Privilégiez une alimentation riche en fibres pour abaisser le taux de cholestérol et faciliter votre transit (ex: fruits, légumes, produits céréaliers complets, légumineuses, salades...).
- Lorsque vous consommez des graisses, soyez attentif à utiliser des graisses mono-insaturées et des omégas 3 qui contribuent à la diminution du mauvais cholestérol et à l'augmentation du bon cholestérol (ex: huile d'olive, huile de colza, viande blanche sans peau, poisson, lait écrémé,...).
- Evitez de consommer trop de sel afin d'abaisser votre tension artérielle; utilisez des herbes et des épices pour assaisonner vos plats (ex: thym, romarin, paprika, ail, oignon, persil,...).
- Evitez de consommer trop de sucre afin d'abaisser votre glycémie et votre poids. Maximum 1 sucrerie par jour.
- Evitez d'entamer un régime trop restrictif, en quantité ou dans le choix des aliments. Ne changez pas tout !
- Ne consommez pas plus de 2 verres d'alcool par jour pour les hommes, et 1 pour les femmes. Pour vous hydrater, buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour.
- Contrôlez votre poids une fois par jour pendant 1 mois car vous pouvez faire de la rétention d'eau.

Si vous le souhaitez, votre chirurgien peut vous prescrire une consultation diététique (prise en charge par votre assurance).

Le graphique ci-dessous vous donne un aperçu de vos besoins quotidiens:

PYRAMIDE ALIMENTAIRE



4. Changements d'humeur

Les premières semaines après une opération cardiaque, il est tout à fait possible que vous ayez des sautes d'humeur importantes. Vous pouvez ressentir aussi bien du soulagement que de la tristesse, de l'irritabilité ou de la fatigue.

Quelques astuces pour vous aider:

- Partagez vos émotions avec votre famille et vos amis.
- Reprenez des hobbies et/ou des activités sociales.
- Faites de l'activité physique.

5. Soins des plaies et hygiène corporelle

Pour favoriser une bonne guérison de vos plaies, il est nécessaire de bien les surveiller et d'avoir les bons réflexes:

- Nettoyez chaque jour vos plaies avec un savon doux, rincez à l'eau tiède et séchez en tapotant avec un linge propre.
- N'utilisez aucun parfum, crème ou poudre directement sur les plaies.
- Tant qu'il y a des croûtes et/ou de petits écoulements de la plaie, n'allez pas à la piscine ou au sauna et ne prenez pas de bain.
- En cas d'un léger écoulement transparent ou légèrement rosé, continuez à laver vos plaies avec du savon et protégez-les avec une compresse sèche sous vos habits.
- **Si votre plaie devient douloureuse, rouge et chaude: consultez votre médecin.**
- **Si votre plaie a des écoulements épais, jaunâtres, verdâtres et/ou malodorants: consultez votre médecin.**
- **Si vous dépassez les 38°C de température pendant plus de 24h: consultez votre médecin.**

5.1 Douleurs

Chaque personne est différente dans la perception de la douleur, mais pour tous, elle diminue avec le temps.

Les douleurs sur le thorax et sur les plaies durent environ 2 mois.

Les douleurs musculaires sur le cou et les épaules peuvent être diminuées par des exercices quotidiens d'assouplissement et des massages.

Appelez votre médecin si:

- **Vous ressentez les mêmes douleurs qu'avant votre opération (oppression thoracique, augmentation de la douleur lors de profondes inspirations, essoufflement persistant malgré une période de repos,...).**
- **Vous ressentez des palpitations importantes (le cœur s'emballe) avec de la douleur pendant plus de 30 minutes.**

CONCLUSION

L'opération coronarienne améliore votre santé mais ne guérit pas votre maladie. La pathologie dont vous souffrez, l'athérosclérose, est évolutive. Il est donc important de travailler sur vos facteurs de risques cardio-vasculaires et de poursuivre la médication prescrite par votre médecin. Cette dernière remarque s'applique également aux patients opérés des valves.

Pour toutes questions non urgentes, appelez:

- Votre médecin traitant
- Le service infirmier de cardiologie et chirurgie cardiaque:
T 027 603 46 65

Pour toutes questions urgentes, appelez:

- Le médecin de garde: T 0900 144 033
(0.50 CHF l'appel + 2.- CHF par minute. Tarif d'appel depuis un réseau fixe)



RÉFÉRENCES

Savoir plus – manger mieux www.sge-ssn.ch

Opération du cœur – et ensuite? Brochure d'information à l'intention du patient/Fondation Suisse de Cardiologie. www.swissheart.ch

Maritime Heart Center www.medicine.dal.ca/surgery/mhc

La nutrition est critique après une chirurgie cardiaque www.articles4health.info

Récupération après une chirurgie cardiaque www.betteronlinehealth.com

Subir une intervention cardiaque www.patinfo.uzbrussel.be/FR/index.html

Pyramide alimentaire www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire/

Vademecum de l'opéré du cœur www.educationcoeur.be/fr/pdf/livret-opere-du-coeur.pdf

Notes :



Hôpital du Valais (RSV)

Hôpital de Sion

Service de cardiologie et chirurgie cardiaque

Av. du Grand-Champsec 80

1951 Sion

T +41 27 603 46 65

F +41 27 603 46 96

Rédigé par : M. Bonvin, N. Dussex, I. Praz

Validé par : Dr F. Ferrari, Dr D. Delay