



Mastectomie totale

Qu'est-ce que la mastectomie?

La mastectomie totale consiste à enlever votre sein incluant le mamelon et la peau.

Comment bien prendre soin de votre coupure?

Votre coupure est fermée avec des agrafes ou des points de suture. Un pansement recouvre votre coupure. Vous devez le garder propre et sec.

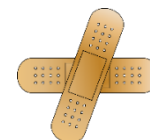


Image de Nina Garman sur Pixabay

Un drain est inséré près de la région où a eu lieu votre opération. Référez-vous au document d'information *Entretien d'un drain Jackson-Pratt* pour connaître les soins à faire.

Pansement et drain

Il est possible qu'un rendez-vous au CLSC soit nécessaire pour votre coupure, vous en serez informé.

☐ Enlevez votre pansement 2 jours après l'opération

Sous le pansement votre coupure est refermée avec :

☐ Agrafes

- Elles seront enlevées par l'infirmière du CLSC

☐ Points de suture non fondants

- Ils seront enlevés par l'infirmière du CLSC

☐ Points de suture fondants

- Ils fondent seuls dans les semaines suivant l'opération, vous n'aurez rien à faire
- Les points fondants sont recouverts de bandes collantes (stéri-strips), elles peuvent être enlevées 10 jours après l'opération si elles sont toujours présentes

Votre hygiène, pouvez-vous vous laver?

La douche est permise 2 jours après que le drain soit enlevé et lorsque votre coupure est guérie (aucun liquide qui coule de votre coupure et la coupure bien fermée).

- Nettoyez votre coupure avec de l'eau et du savon
- Évitez de diriger le jet de la douche directement sur votre coupure
- Terminez en asséchant la peau sans frotter avec une serviette propre
- Attendez 1 mois avant de prendre un bain, un spa ou de vous baigner pour diminuer le risque d'infection de votre coupure
- Les désodorisants/déodorants sont permis lorsque votre coupure est guérie (bien fermée et aucun signe d'infection)



Image de brgfx sur Freepik

Quels signes devez-vous surveiller?

Il est possible d'avoir des complications plus générales à la suite de l'opération. Consultez votre guide de préparation à votre opération pour savoir quoi faire.

Pour les signes de complications plus spécifiques, veuillez suivre les indications dans le tableau suivant :

Si vous présentez l'un des signes suivants au niveau de vos coupures :

- Apparition d'engourdissements, picotements ou une enflure au bras du côté opéré.
- Formation d'une bosse de liquide sous la peau de l'aisselle et près de la coupure qui vous occasionne :
 - De la douleur
 - De la température (plus de 38 °C dans la bouche)
 - Une rougeur
 - De l'enflure
- Présence de lymphoedème : apparition d'engourdissements, sensation de lourdeur/serrement, picotements, enflure au bras du côté opéré, épaissement de la peau, empreinte de doigt qui reste sur la peau, marques laissées par les vêtements au bras opéré

Contactez votre infirmière pivot ou **Info-Santé (811)**



Image de macrovector sur Freepik

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

Lors des premières semaines, reprenez vos activités petit à petit en prenant plusieurs périodes de repos. Prévoyez environ 6 semaines après l'opération pour un retour à vos activités normales. Vous pouvez prendre de petites marches ou faire des exercices légers.

Utilisez votre bras du côté opéré dès que vous le pouvez pour vos activités de la vie de tous les jours :

- Vous habiller
- Préparer les repas
- Faire de petites périodes de ménage



Image de Mourad Mokrane sur Noun Project

Utilisez votre bras va vous permettre de garder vos muscles actifs :

- Vous pouvez soulever votre bras sur un oreiller pour appuyer votre bras et diminuer la tension à vos points de suture
- Pendant 4 semaines après l'opération, soulever des charges de maximum 10 livres (ex. : sac de patates)
- Consultez votre chirurgien avant de reprendre les exercices physiques exigeant beaucoup de force du côté opéré (ex. : tennis, ski de fond, etc.)
- Portez votre soutien-gorge selon les recommandations de votre médecin

Pour les exercices de renforcement, référez-vous au programme qui vous a été remis par le chirurgien avant votre opération.

Le programme d'exercices après une mastectomie avec retrait de ganglions est disponible sur le site internet du CISSS de Chaudière-Appalaches dans la section information et renseignement.

<https://www.cisssca.com/soins-et-services/cancer/services-de-cancerologie/information-et-enseignement>



Pouvez-vous porter une prothèse mammaire?

Une prothèse mammaire temporaire peut être portée dès votre sortie de l'hôpital si elle ne vous cause pas d'inconfort.

Une prothèse mammaire permanente peut être portée dès que la coupure est guérie et que c'est autorisé par votre chirurgien (environ 6 à 8 semaines après l'opération).

L'infirmière pivot vous contactera pour vous donner des informations concernant les prothèses temporaires, permanentes et la lingerie adaptée. Elle vous remettra une liste d'endroits où vous les procurer.

Pouvez-vous prendre des produits naturels?

Ne prenez pas d'hormone ou de produit naturel sans en avoir discuté avec le chirurgien.

Direction des soins infirmiers, volet pratiques professionnelles et développement clinique
Mai 2024

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

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

