



Cure de hernie

Qu'est-ce qu'une hernie ?

Une hernie est une bosse sous la peau que l'on peut sentir avec les doigts. Elle apparaît à un endroit où se trouve une ouverture dans les muscles de votre ventre. Cette ouverture permet à la graisse ou un organe (souvent l'intestin) de sortir à travers les muscles.



Il existe plusieurs types de hernies :

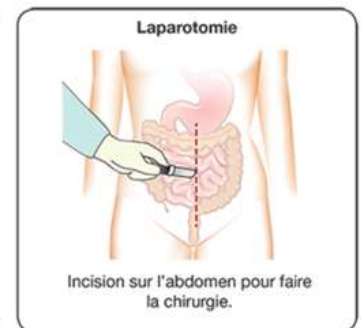
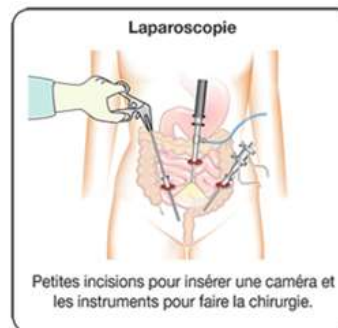
Près du nombril	Hernie ombilicale
Au-dessus de la cuisse	Hernie fémorale
Dans l'aîne	Hernie inguinale
Près d'une cicatrice d'une opération	Hernie incisionnelle
Autres endroits sur le ventre	Hernie abdominale

Pour réparer une hernie, le médecin fait une opération appelée cure de hernie. Il remet ce qui est sorti à la bonne place et répare le muscle.

Il y a deux façons de faire l'opération, par **laparoscopie** ou **laparotomie** :

Laparoscopie : Le médecin fait plusieurs petites coupures sur votre ventre. Il utilise une caméra pour voir à l'intérieur de votre ventre et des instruments pour réparer la hernie.

Laparotomie : Le médecin fait une plus grande coupure sur votre ventre pour réparer la hernie.



Comment soulager ma douleur ?

Il est normal de ressentir de la douleur au niveau de votre ventre et de vos épaules la première semaine. La douleur devrait diminuer dans les jours suivants. Pour soulager votre douleur :

- Prenez de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}) tel que recommandé par votre professionnel de la santé
- Prenez les médicaments plus forts prescrits par votre médecin (ex. : Morphine ou Dilaudid), si vous avez encore de la douleur malgré la prise d'acétaminophène
- N'attendez pas que la douleur devienne trop forte avant de prendre vos médicaments : plus vous attendez, plus la douleur sera difficile à soulager
- Suivez les conseils de votre pharmacien
- Soutenez votre plaie (coupure) avec votre main, lorsque vous tousssez ou éternuez, pour réduire la douleur

Comment prendre soin de ma plaie?

Vous pouvez retirer votre pansement 2 jours après l'opération.

Il est possible qu'un rendez-vous au CLSC soit nécessaire si votre plaie a été fermée avec des agrafes ou des points de suture non fondants. Si c'est le cas, vous en serez informé.

Suivez les consignes suivantes :

Sous le pansement, votre plaie est refermée avec :

☐ Agrafes ou points de suture non fondants :

- Ils seront retirés par un professionnel de la santé au CLSC

☐ Points de suture fondants sous la peau (non visibles) :

- Vous n'aurez rien à faire
- Il se peut que votre plaie soit recouverte de bandes collantes (stéri-strips)
- Les bandes collantes peuvent être retirées 10 jours après l'opération si elles sont toujours présentes



Image par Nina Garman de Pixabay



Opération pour une hernie inguinale chez l'homme

Image de Felicitas sur Freepik

Il est normal qu'une coloration bleutée apparaisse sur votre scrotum (testicules) et à la base de votre pénis. Elle disparaîtra en quelques semaines.

Vous pouvez appliquer des compresses froides pour une durée de 15 minutes toutes les 2 heures pour soulager l'inconfort.

Mon hygiène, comment puis-je me laver?

- Vous pouvez prendre une douche 2 jours après l'opération, si :
 - Le pansement est enlevé
 - Votre plaie est bien fermée
 - Aucun liquide ne sort de votre plaie
- Ne mettez pas le jet d'eau directement sur votre plaie pendant les 10 premiers jours
- Séchez doucement votre peau avec une serviette propre, sans frotter
- Attendez 10 jours avant de prendre un bain, un spa ou de vous baigner pour diminuer le risque d'infection de votre plaie



Image de brgfx sur Freepik

Mon alimentation, que dois-je faire?

- Reprenez votre alimentation peu à peu selon votre tolérance
- Buvez plus d'eau en cas de constipation, de 6 à 8 verres par jour, sauf si votre médecin vous a dit autre chose. Référez-vous au guide de préparation opératoire pour plus d'information

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

Il faut environ 4 semaines pour bien guérir après l'opération.

Pendant ce temps, il est important de recommencer vos activités petit à petit et de vous reposer quand vous êtes fatigué.

Suivez les consignes suivantes pour la reprise de vos activités.

Durée	Consignes à respecter
Pendant 4 semaines	• Évitez de soulever des objets lourds de plus de 5 kg (10 livres) (ex. : soulever un sac de patates) • Évitez les sports intenses, les mouvements brusques ou les sports de contact

- Marchez, cela est permis et encouragé
- Reprenez vos activités sexuelles peu à peu avec modération dès que vous vous sentirez prêt



Image par Mourad Mokrane
de Noun Project

Il se peut que votre médecin vous accorde un arrêt de travail de quelques semaines selon votre emploi. Vous pourrez discuter avec lui de la date de votre retour au travail.

Quels signes dois-je 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, suivez les indications suivantes :

Si vous présentez l'un des signes suivants :

Signes d'infection de votre plaie :

- Gonflement plus marqué
- Apparition d'une nouvelle rougeur ou rougeur qui augmente
- Masse ou bosse (votre hernie réapparaît)
- Saignement
- Liquide jaune ou vert qui coule de votre plaie

Au niveau de votre état général :

- Augmentation de la douleur malgré la prise de vos médicaments
- Nausées, vomissements
- Diarrhées ou constipation
- Essoufflement
- Enfllement de l'une de vos jambes
- Température par la bouche plus grande que 38 °C ou 100,4 °F pendant plus de 24 heures

Contactez
Info-Santé
(811)



Image de macrovector sur Freepik

- Incapacité à uriner malgré une bonne hydratation
- Saignement de votre plaie qui n'arrête pas

Présentez-vous
à l'**urgence**



Image de macrovector sur Freepik

Direction des soins infirmiers
Octobre 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