

L'abc de la laparotomie

Votre endométriose nécessite de recourir à une laparotomie et vous vous demandez à quelle sauce vous allez être mangée ? Rassurez-vous ! Nul doute que le témoignage d'Yrysa et ses bons conseils vous aideront à vivre cette opération dans les meilleures conditions.

Qu'est ce qu'une laparotomie ?

C'est un type d'opération qui permet au chirurgien d'avoir un très bon accès à l'appareil génital. La laparotomie consiste le plus souvent en une ouverture horizontale au niveau du pelvis d'environ 10 cm (idéal pour aller à la plage sans souci esthétique). L'incision horizontale permet de ne pas endommager les muscles de la paroi abdominale et l'opération se déroulera ainsi en passant à travers eux. Toutefois on peut pratiquer, dans certains cas, une ouverture verticale un peu moins esthétique.

Durant une laparotomie, le chirurgien va pratiquer l'intervention qui vous est nécessaire (exérèse des kystes ou nodules d'endométriose, adénomyomectomie, hystérectomie, ...).

Comment se préparer à la laparotomie?

1. Le stress

L'ennemi de toutes celles qui vont se faire opérer (je le sais, j'ai angoissé comme une folle avant l'opération) !

Faites tout pour vous détendre. Ca ne sert à rien de stresser ! L'intervention est très facile pour votre chirurgien.

De plus, il y a fort à parier qu'il soit un pro de ce type d'intervention. D'ailleurs après la cœlioscopie, c'est certainement celle qu'il pratique le plus et celle qu'il maîtrise le mieux.

Vous êtes entre de bonnes mains et l'équipe qui va vous suivre est habituée à ça.

Rappelez-vous que c'est grâce à ça que vous n'aurez plus mal !

2. Votre alimentation

Votre chirurgien peut vous donner un régime à suivre 5 jours avant l'opération, afin que vos intestins ne le gênent pas durant l'intervention. Cette diète (régime sans résidu) bannit de votre alimentation les fruits et légumes ainsi que les laitages (à l'exception des fruits au sirop, des compotes industrielles et des fromages à pâtes dures). Ha oui ! Evitez les compotes ! A l'hôpital vous en aurez très très souvent ! Cette alimentation vous aidera à passer le cap du lavement sans problème.

3. L'anesthésiste et vos médicaments

Vous devez rendre visite à votre anesthésiste quelques jours avant l'intervention. Pensez à amener la fiche (bleue dans mon cas) qui lui permet de connaître vos antécédents et les maladies dont vous souffrez.

Expliquez bien à votre anesthésiste quels médicaments vous avez l'habitude de prendre, ou ceux que vous prenez en ce moment. C'est très important.

Et oui ! Il y aura des veinardes qui comme moi aurons leurs "ultimes règles douloureuses" deux jours avant l'opération (j'ai un don pour les faire arriver pile poil quand il faut pas, comme à mon mariage, pour mon bac et bien sûr pour mon permis de conduire !). Vous apprendrez donc que la Viscéralgie est à proscrire et que vos inconforts féminins ne gênent absolument pas l'intervention.

4. Physiquement

Vous devez entamer quelques jours avant l'opération une lutte féroce contre vos poils ! ;-) Pas besoin de vous épiler intégralement mais pensez à bien épiler votre pelvis et à retrouver ainsi votre âme de petite fille ;-). Vous verrez c'est très marrant.

Surtout quand ça repousse !

5. Que dois-je mettre dans mon sac ?

Comme en voyage, la brosse à dents, le dentifrice, le gel douche PH neutre, la brosse à cheveux et le sèche-cheveux (qui vous servira si vous avez les cheveux longs), des culottes en coton (de préférence la taille au-dessus et très amples et confortables), des serviettes hygiéniques (indispensable), des mouchoirs en papier (ça sert vraiment à tout), des serviettes de toilette (utiles les deux premiers jours), des lingettes pour l'hygiène (indispensable à ne surtout pas oublier), des chemises de nuit amples (pour faire passer les perfusions) et surtout pas très longues (vous aurez certainement une sonde urinaire et/ou un drain), des pantoufles sans talon (facile à enfiler, pas besoin de se baisser), une robe de chambre (ça sert à traîner dans les couloirs pour tenter de courir après l'infirmière qui a oublié votre compote), des bouquins marrants (éviter tous les romans susceptibles de vous flanquer un coup au moral), penser à emporter Monsieur nounours (on ne sait jamais, il pourrait servir encore une fois), de l'eau en bouteille (ça évite de se lever et c'est meilleur), des boules « quiès » (la nuit, les hôpitaux regorgent de sons étranges), pour les "bricol' girls" (feutres, papiers, crayons, tricots, pas de scie ou de marteau), de la musique pourrait être la bienvenue (baladeur et cassette, pensez aux piles ou à l'adaptateur), une immense robe très ample pour votre sortie (le jean, n'y pensez même pas), un coussin (obligatoire pour le port de la ceinture en voiture), du baume pour les lèvres (type stick) et pour celles qui sont sujettes à l'herpès de l' « Activir » (opération = fièvre légère = bouton de fièvre), un rouleau de papier toilette (un peu de confort en plus, ça fait pas de mal).

Ah oui ! Les machins inutiles

Maquillage, vernis à ongles, bijoux, string, bodys (non ! les infirmiers sont mignons mais vous ne leurs ferez pas de charme)

Gousse d'ail, crucifix, eau bénite (y a pas de vampire à l'hôpital, Buffy !)

Guitare électrique, batterie, enceintes (pas de concert en clinique, c'est pour ça qu'il faut prendre un baladeur !).

Console de jeux (nan, la pro du pouce ! y a rien pour labrancher, tu joueras à la « X BOX » ou à la « Play » quand tu rentreras !).

Comment se déroule une laparotomie ?

Je ne peux évidemment pas décrire mon opération qui a été effectuée sous anesthésie générale.

1. De l'arrivée en clinique à l'opération

Vous arrivez à l'hôpital la veille de l'intervention, généralement vers 17h.

A votre arrivée, des papiers à remplir, une chambre à ranger. Pensez à mettre tout ce qui est nécessaire à portée de main et à cacher les objets tentants, comme votre paquet de cigarettes. Vous n'aurez pas toute votre mobilité les jours suivants.

Une prise de sang (prescrite par l'anesthésiste). L'infirmière passera avec son rasoir jetable mais, maligne, vous avez déjà fait son boulot !

Lorsque le repas arrivera, on vous donnera un premier calmant afin de vous détendre et un flacon de « Bétadine » pour vous doucher entièrement.

Quelques heures plus tard, l'équipe de nuit passera vous dire bonsoir en vous donnant un lavement à effectuer (rien de terrible, vous avez suivi la diète, tout va bien).

On vous administrera une heure avant l'opération un calmant assez puissant pour vous détendre et vous préparer avant l'intervention. Puis c'est la descente au bloc.

Arrivée dans la salle opératoire sans problème, poussée par un bel infirmier, l'anesthésiste fera son apparition et pratiquera à ce moment-là une injection qui vous endormira (perfusion ou cathéter je m'excuse du manque de précision mais ... zzz ZZZZ zzzz).

2. L'opération

Vous faites un magnifique rêve ou vous courez dans un champ qui entoure une petite maison de bois. Un chien court derrière vous, des nuages roses montent de l'herbe. Vous regardez de plus près et là, sur un petit champignon se tient une chenille étrange qui fume un narguilé. Sur un mur, deux Messieurs en forme d'œuf tentent de ne pas tomber. Un lapin blanc vous demande l'heure ... (hum hum ;-)

bref vous dormez).

3. Après l'opération

Vous vous réveillez en salle de réveil. Vous comptez les tubes et les tuyaux (sonde urinaire, drain, perfusion) tout y est !

Il ne vous manque plus que le gentil infirmier qui va vous remonter dans votre chambre et qui vous donne les premiers analgésiques (hé oui ! Ca tire et puis les abdos mine de rien ils ont travaillé dur ! De plus si vous n'êtes pas chanceuse, il se peut qu'une bulle d'air se forme au niveau des poumons et du péritoine, ce qui provoque des douleurs dans les bras et le thorax. C'est douloureux mais ne vous inquiétez pas, ça passe relativement vite).

Quelques heures après votre réveil, le gentil chirurgien (que vous commencez à trouver plutôt méchant car il vous a fait des trous partout) repasse et vous dit que tout s'est bien passé et qu'il vous reverra demain quand vous irez mieux pour prendre des nouvelles.

Vous dormez mal cette nuit-là et envoyez chouchou (qui est resté avec vous) vous chercher des infirmières ou accomplir un tas de missions urgentes (comme redresser ou abaisser le lit, dire aux gens dans le couloir de se taire, etc). C'est un amour, il obéit sans broncher (profitez-en !).

Les jours suivant l'opération, vous restez en clinique (4 jours en moyenne).

Le lendemain de l'opération, ne pensez pas avoir de petit-déjeuner. Non, non, non. Vous ne boirez et ne mangerez que grâce à votre fidèle amie, la perfusion. Hé oui ! Vous ne pourrez recommencer à manger que lorsque vos gaz arriveront et prouveront que vos intestins re-fonctionnent normalement.

Les infirmières viendront tôt le matin prendre de vos nouvelles, votre température et vous faire lever. Le premier essai n'est jamais très réussi. Normal, en plus d'être encombrée par tous ces tubes, vous êtes encore un peu sous l'effet de l'anesthésie. Ce sera certainement votre seul exploit de la journée, car vous dormirez à poings fermés tout le reste du temps !

Le deuxième jour, votre mission consistera à prouver aux infirmières que vous pouvez marcher (plus vite vous serez mobile et plus vite on vous débarrassera de tout l'attirail médical) et vous attendrez avec impatience vos bols de soupes. Vivement que ça remarche là-dedans !

Les jours suivants seront donc différents pour chacune d'entre vous. Toutefois, on fait des progrès admirables à chaque nouveau réveil, ce qui permet de retrouver assez vite une bonne mobilité (ne croyez tout de même pas que vous irez courir le 100 mètres à votre sortie. Mais je vous assure que marcher seule, vous laver seule et faire plein de petits gestes seule, seront vos plus belles victoires et toute votre fierté !).

4. Le retour

Le jour de votre sortie, pensez à régler tous les papiers et à prendre tous les rendez-vous. Ce n'est pas une fois à la maison que vous devez par exemple chercher votre infirmière (un annuaire, ça pèse son poids) ou encore redescendre les quatre étages de votre immeuble pour aller chercher les médicaments à la pharmacie (vous ne pourrez pas).

Votre convalescence à la maison sera rythmée par les visites de l'infirmière à domicile qui

changera votre pansement et surveillera l'évolution de votre cicatrice. Au bout de 10 jours on retirera le "surjet" (les points) au bout d'un mois vous retournerez voir votre chirurgien pour la visite de contrôle post-opératoire. Un joli parcours en somme pour une belle victoire !

Les conseils

Alimentation

Faites bien attention à votre alimentation avant et après l'opération. Avant il vaut mieux suivre un régime sans résidu et après il faut retourner à la nourriture solide progressivement (ne vous goinfrez pas de chocolat, de pâtes et autres, sous peine de constipation voire d'hémorroïdes).

Faites-vous prescrire des pastilles pour le transit pour votre retour à la maison. Ca permettra à vos intestins de ne pas gargouiller sans cesse et vous soulagera de quelques possibles crampes durant les repas.

Mouvements

Bouger ne sera pas une mince affaire ! Le premier jour, il vous faudra quelqu'un pour vous assurer dans vos premiers pas. Pour se lever, il faut s'asseoir. Les premiers temps, le mieux c'est encore mieux de se mettre de côté puis de descendre les jambes et enfin de pousser sur les bras pour réussir à s'asseoir au bord du lit. Plus tard, il vous suffira de pousser sur vos bras jusqu'à ce que vous soyez en tailleur, puis de pivoter pour descendre du lit et vous lever.

Pour se coucher il faut s'asseoir. Asseyez-vous sur le bord du lit puis soutenez votre buste avec vos bras. Pivotez légèrement et montez vos jambes l'une après l'autre sur le lit. Ensuite aidez-vous de vos bras (en les pliant progressivement) pour vous allonger complètement.

Douleurs et rétablissement

Pour mieux vivre la douleur :

A l'hôpital : si vous avez mal, concentrez-vous sur votre respiration et essayez de décontracter vos muscles. Ne criez pas sous peine d'aggraver la douleur (crier = solliciter les muscles du ventre). N'hésitez pas à appeler une infirmière dès vos premières douleurs ainsi elle pourra plus facilement vous soulager.

A la maison : le repos est essentiel pour vite se remettre !

Une tisane ou une infusion peut vous permettre de bien dormir et donc de vous réveiller avec moins de courbatures. Installez-vous là où vous vous sentez le mieux : canapé, lit ou fauteuil, l'essentiel c'est de bien dormir.

N'hésitez pas à marcher et à vous imposer de petits exercices (se lever, s'asseoir au bord du lit, monter deux ou trois marches d'escalier...). Plus vous ferez travailler votre corps et plus vite les douleurs disparaîtront. Vos muscles ont besoin de savoir à quoi ils servent pour ne plus vous embêter.

Fumeuse

Pas d'angoisse supplémentaire, chère accro à la dame Nicotine ! A l'hôpital, vous n'y penserez même pas. A la maison, soyez raisonnable car vos intestins sont encore fragiles et gare à la première cigarette après une semaine de sagesse. D'ailleurs ça peut-être un sacré coup de pouce pour celles qui veulent arrêter de fumer.

Pense-bête

Avant de partir a l' hôpital :

Demandez à votre généraliste s'il fait les visites à domicile afin de ne pas avoir de mauvaise surprise. Il vous faudra peut-être avoir recours à lui pour des prescriptions en rapport avec les petits bobos qui surviennent parfois après l'intervention (fièvre, herpes, infection urinaire, douleurs) et profitez-en pour lui demander s'il connaît une infirmière qui travaille à domicile (une pierre, deux coups).

Vérifiez que vous avez tous les documents nécessaires à votre admission à l'hôpital et n'oubliez pas vos radios, échos et IRM (qui seront une aide précieuse pour les infirmières du service).

Pensez à la boîte de chocolat pour les infirmières, ça les encouragera à continuer leur travail formidable mais ne la donnez qu'en partant ;-)).