

Votre Rhinoplastie

CHU
CAEN **NORMANDIE**

Service
d'Oto-Rhino-Laryngologie (ORL)
et de chirurgie cervico-faciale



Programmation de l'opération

Une fois que vous avez pris votre décision, vous pouvez bloquer une date opératoire avec votre chirurgien.

Attention, l'intervention mobilisant beaucoup de personnel de bloc opératoire, il est indispensable de nous prévenir au plus tôt si vous souhaitez déplacer la date de votre intervention.

Le CHU Caen Normandie étant une structure régionale de recours, il est possible que votre intervention (à but fonctionnelle ou esthétique) soit reportée de plusieurs semaines ou plusieurs mois pour pouvoir opérer des patients nécessitant des prises en charge urgentes (cancers, urgences vitales etc....) ou lors de périodes sanitaires de crises (plans blancs, épidémies, etc...). Cela peut vous être notifié dans les jours ou les semaines précédant l'intervention.

En cas de chirurgie esthétique, donc non prise en charge par la sécurité sociale, **vous ne pourrez pas bénéficier d'un arrêt de travail**. Dans ce cas, organisez-vous pour être en vacances dans les suites opératoires car les **premiers jours peuvent être éprouvants** (anesthésie générale, respiration difficile la nuit, soins réguliers). En cas de chirurgie prise en charge par la sécurité sociale, un arrêt de travail entre 10 et 15 jours vous sera prescrit.

Les jours précédents l'intervention

- Suivez les instructions qui vous ont été données par l'anesthésiste.
- Suivez les instructions qui vous ont été remises avec les papiers d'hospitalisation (protocole de douche, ablation des bijoux, piercing, etc..).
- Evitez de prendre de l'aspirine ou des anti-inflammatoires.
- Si vous souhaitez prendre de l'Arnica, faites-le après l'opération.

Le jour de l'intervention

Vous entrez le matin de l'intervention. L'horaire exact vous sera précisé la semaine précédente (clinique de la Miséricorde) ou par SMS la veille (CHU). N'oubliez pas d'apporter vos résultats de prise de sang (si prescrits). Votre scanner doit déjà avoir été transmis à l'équipe chirurgicale lors d'une consultation. Si ce n'est pas le cas, **il est impératif d'avoir transmis le CD du scanner la semaine avant votre intervention.**

- Le matin de l'intervention, prendre une douche selon le protocole qui vous a été remis avec les papiers d'hospitalisation.
- Respectez les consignes de jeûne remises par l'anesthésiste (pas d'alimentation solide, de lait, de chewing-gum, bonbons, tabac, vapotage, etc...)
- N'oubliez pas d'apporter avec vous les documents (remplis, datés, signés) qui vous ont été remis avec les papiers d'hospitalisation.

L'intervention dure en général entre 2h00 et 3h30. Après l'intervention, vous vous réveillerez en salle de réveil.

L'intervention peut être un peu douloureuse. Vous pourrez respirer par le nez car il n'y a pas de mèches. Dès que vous êtes suffisamment réveillé(e), vous serez ramené(e) dans votre chambre d'hospitalisation où une collation vous sera proposée.

Le retour se fait le soir de l'intervention à condition que quelqu'un vienne vous chercher et qu'il y ait une personne à domicile avec vous la première nuit. Dans de rares cas, des nausées peuvent nous inciter à vous garder le soir de l'opération.



Les jours suivants l'intervention



Évitez de consommer pendant 10 jours

- Aliments : Ail, brocolis, haricots, lait, thé aux herbes, thé vert, eau minérale riche en sodium (Vichy), épices, cumin, thym, sauge, nourriture asiatique, abricots, ananas, laitue, tomates, raisin, myrtilles, framboises, fraises, cacahuètes, prunes, poires, cerises, oranges, oignons, grenades, choux, cerfeuil, cacao, figues, groseilles, radis, mûres, noix, amandes, soja, vin rouge, saumon.
- Médicaments : Anti-inflammatoires (hors prescription), Aspirine.
Vous pouvez consommer de l'Arnica.



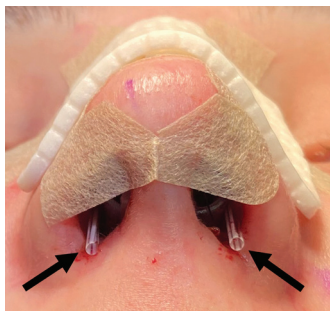
Soins

Commencez le lendemain matin de l'opération les soins locaux :

- Lavez les fosses nasales avec du sérum physiologique ou des Sels médicaux (Respimer, Rhinicur etc...).
- **Ne jamais se moucher fort.**
- Si vous avez une cicatrice au bas du nez, nettoyez la délicatement à l'aide d'une compresse imbibée de sérum physiologique.
- A l'aide d'un coton tige, placez de la pommade antibiotique Fucidine (Fucidate de Sodium) dans les orifices narinaires, sur les croûtes et la cicatrice si il y en a une, puis dans la journée agissez de même plusieurs fois avec de la vaseline officinale de manière à ce que vos orifices narinaires et une éventuelle cicatrice soient en permanence lubrifiés.

Les attelles qui sont dans votre nez donnent une impression de rhume et peuvent donner un réflexe d'éternuement. En cas d'éternuement, pas d'inquiétude : gardez la bouche ouverte. Si les éternuements sont trop fréquents, rapprochez-vous de votre médecin traitant ou de l'équipe chirurgicale pour une prescription d'antihistaminiques qui les soulageront.

Au 1^{er} ou 2^{ème} jour post-opératoire devront être retirés deux petits drains (ronds blancs).



Un rendez-vous vous est proposé à ces dates pour les ôter, mais si cela n'est pas pratique pour vous, vous pouvez les ôter devant la glace en tirant dessus avec une pince à épiler. Cela ne fait absolument pas mal.

En cas d'opération par voie externe avec une cicatrice à la base du nez, **les nœuds des points de suture sont coupés au 5^{ème} jour** (fils blancs). Cela est peu douloureux et permet d'éviter le retrait complet des fils. Le reste des fils va se résorber tout seul dans les jours suivants et vous pourrez éventuellement les frotter sous la douche ou couper ceux qui dépassent encore.

Si un fil vert est apparent au niveau du nez (fils à résorption lente), merci de le préciser à l'occasion d'un rendez-vous chirurgical, celui-ci sera ôté par votre chirurgien



Douche

Évitez les bains et prenez des douches qui doivent être fraîches. L'attelle ne doit pas être passée sous l'eau ou exposée à la vapeur.



Activité

Pendant les **5 premières nuits, dormez avec 2 à 3 coussins**. Ne restez pas dans une pièce trop chaude. Essayez de rester en position verticale en dehors du coucher. Ne pas se pencher en avant. Il n'est pas nécessaire d'appliquer de la glace sur le visage.

- **Ne vous mouchez pas.**
- Évitez une activité pouvant accroître la pression artérielle. Vous pouvez sortir à l'extérieur à partir du 2^e jour et marcher 2 à 3 km par jour, à l'ombre.
- Ne pas faire d'exercice physique pendant 15 jours.
- Ne pas mettre la tête sous l'eau de la piscine et de la mer pendant un mois.

Évitez le plus possible de porter des lunettes pendant 3 mois. Dans l'idéal, utilisez des lentilles de contact.

- Pas de sport collectif pendant 3 mois (risque de chocs involontaires)
- Évitez le soleil pendant 6 mois et protégez-vous avec un chapeau et de la crème solaire SPF 50.



Du 7^{ième} au 15^{ième} jour

Votre chirurgien vous enlèvera les attelles internes et externes. Cela peut être parfois douloureux mais soulage immédiatement la respiration.

Votre nez sera un peu gonflé et il est très fréquent d'avoir une bosse résiduelle, qui disparaît dans la majorité des cas dans les semaines suivantes avec des massages. Dans certains cas votre chirurgien vous proposera des injections d'anti-inflammatoires locaux pour diminuer l'inflammation et la visibilité d'une bosse

Il peut arriver que votre chirurgien vous applique des strips adhésifs sur le nez pour accélérer le dégonflement et faciliter la cicatrisation cutanée.

Ces strips devront être gardés nuit et jour pendant une semaine puis uniquement la nuit pendant 1 à 2 mois. Si nécessaire, la durée du port des strips peut être prolongée.

Si aucun adhésif n'est mis en place, vous devrez masser votre nez durant 1 minute à raison d'une dizaine de fois par jour pendant 1 mois (idéalement devant un miroir), selon les instructions de votre chirurgien.

Utilisez pour cela une crème hydratante non grasse achetée en pharmacie de type Cicalfate ou Cicaplast B5. Le massage se fait généralement du haut vers le bas sur les côtés du nez et l'arête du nez et de bas en haut sur la pointe du nez (comme pour la remonter).

S'il existe une légère déviation ou asymétrie ce qui est fréquent dans les suites immédiates de la rhinoplastie, massez de manière à rétablir la symétrie.

Ce massage asymétrique peut être prolongé plusieurs semaines, plusieurs mois voire jusqu' à un an après l'intervention.

Une déviation ou une asymétrie peut aussi apparaître secondairement lors de la première phase de cicatrisation (3 premiers mois). Massez aussi de manière à rétablir la symétrie.

En cas d'opération par voie externe (cicatrice à la base du nez), la pointe du nez reste sensible et indurée pendant 1 à 3 mois (retour lymphatique).

Notre avertissement concernant la rhinoplastie

*« Une des lois fondamentale de l'univers est que rien n'est parfait.
La perfection n'existe simplement pas » - Stephen Hawking*

Cela s'applique à la rhinoplastie. Nous pouvons rendre votre nez plus petit, plus fin, plus droit, moins visible, plus beau, etc...mais jamais parfait. La perfection n'existe pas.

Aucune rhinoplastie n'est parfaite, il y aura toujours une petite asymétrie, une petite bosse, un petit quelque chose.

Nous avons la règle du 80/20.

Après une rhinoplastie vous pouvez regarder les 80% d'amélioration et être heureux ou vous focaliser sur les 20% qui n'ont pas été améliorés et vous priver vous-même de joie.

Vous devez vous connaître : si vous êtes perfectionniste, vous ne devriez peut-être pas envisager de rhinoplastie.

Nous opérons un corps humain, pas de l'argile : le processus naturel de guérison et de cicatrisation des tissus influe sur le résultat final. Ce processus de guérison et de cicatrisation ne peut pas être totalement contrôlé.

Notre but est de rendre votre nez moins visible tout en maintenant sa fonction respiratoire, et qu'il ait l'air toujours naturel et non opéré.

D'améliorer (significativement) votre nez actuel.

Nos buts



Plus droit	Droit
Amélioré	Parfait
Moins de bosse	Creusé
Mieux respirer	Respiration parfaite
Chirurgie	Magie



**Faites un don à la Fondation
CHU Caen Normandie**
Votre soutien nous est essentiel