CORPORIS CONCORDIA

SOINS POST-OPÉRATOIRES

ACCOMPAGNER LA RÉCUPÉRATION EN TOUTE SÉRÉNITÉ

1 OBJECTIFS

- Favoriser une récupération optimale
- Réduire l'inflammation et les œdèmes
- Améliorer la circulation sanguine et lymphatique
- Prévenir les complications (fibrose, adhérences, rétention d'eau)
- Optimiser les résultats esthétiques
- Apaiser les inconforts et le stress
- Accompagner la qualité cicatricielle

2 QUAND COMMENCER ?

Selon le type de chirurgie et l'avis du chirurgien, les soins débutent généralement :

- **24 à 72 h** après l'intervention
- **1 à 2 semaines** après
- **3 à 6 semaines** selon l'évolution

Un accord médical est indispensable avant de débuter les soins post-opératoires.

3 BILAN POST-OPÉRATOIRE

- Entretien et évaluation des besoins
- Analyse du type de chirurgie
- Évaluation de l'état de la peau et des tissus
- Prise de constantes si nécessaire (tension, fréquence cardiaque, etc.)
- Définition d'un protocole personnalisé
- Suivi régulier de l'évolution

4 SOINS RECOMMANDÉS

PRESSOTHÉRAPIE	Réduit les œdèmes, favorise le retour veineux et la circulation lymphatique.
DRAINAGE LYMPHATIQUE À VISÉE ESTHÉTIQUE	Mobilise les fluides, limite la rétention d'eau et améliore la récupération.
LED (photobiomodulation)	Apaise, réduit l'inflammation, favorise la cicatrisation et la régénération tissulaire.
RADIOFRÉQUENCE	Améliore la qualité de la peau et prévient les irrégularités.
PLASMA FROID	Assainit, apaise et favorise la cicatrisation.
CONSEILS COMPLÉMENTAIRES	Hydratation, nutrition adaptée, activité physique douce, accompagnement global.

5 BÉNÉFICES

- Diminution des œdèmes et des douleurs
- Amélioration de la circulation
- Peau plus souple et mieux oxygénée
- Cicatrisation optimisée
- Réduction des risques de fibrose et d'adhérences
- Meilleure qualité de peau
- Résultats esthétiques plus harmonieux
- Récupération plus confortable et sereine

6 CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

ALIMENTATION

- Privilégier une alimentation équilibrée et riche en protéines
- Fruits et légumes riches en vitamines et antioxydants
- Limiter le sel (rétention d'eau)
- Éviter l'alcool

HYDRATATION

- Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour
- Favoriser les tisanes drainantes (si autorisé)
- Maintenir une bonne hydratation de la peau

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Reprise progressive selon l'avis du chirurgien
- Marche douce
- Éviter les efforts intenses

SOMMEIL & STRESS

- Veiller à un sommeil de qualité
- Adopter des techniques de relaxation (respiration, méditation)
- S'entourer et se faire accompagner

7 CE QU'IL FAUT ÉVITER

- ✗ Efforts physiques intenses et port de charges lourdes
- ✗ Exposition solaire et UV
- ✗ Sauna, hammam, bains chauds (selon l'avis médical)
- ✗ Tabac (ralentit la cicatrisation)
- ✗ Alcool
- ✗ Vêtements trop serrés ou compressifs non adaptés
- ✗ Automédication (anti-inflammatoires, aspirine, etc.)
- ✗ Massages non recommandés en dehors du protocole
- ✗ Soins agressifs sur les zones opérées (gommages, épilations, etc.)

8 SPÉCIFICITÉS SELON LE TYPE DE CHIRURGIE

CHIRURGIE MAMMAIRE

- Réduit les œdèmes
- Préserve la souplesse des tissus
- Prévention de la fibrose
- Améliore la qualité cicatricielle

LIPOSUCCION

- Favorise le drainage
- Limite la rétention d'eau
- Améliore la rétraction cutanée
- Optimise le remodelage des zones traitées

CHIRURGIE ABDOMINALE

- Réduit les œdèmes
- Favorise la cicatrisation
- Améliore la qualité de la peau
- Aide à la mobilité et au confort

LIFTING / AUTRES INTERVENTIONS

- Améliore la circulation
- Diminue l'inflammation
- Optimise la qualité cutanée
- Prévention des adhérences

9 PORT D'UNE GAINE ADAPTÉE

- ✓ Port d'une gaine adaptée à chaque étape du parcours post-opératoire.
- ✓ Favorise le maintien des tissus
- ✓ Limite les œdèmes
- ✓ Optimise la cicatrisation
- ✓ Contribue à un meilleur résultat esthétique.
- ✓ Durée et type de gaine selon l'avis du chirurgien.