CORPORIS CONCORDIA

SOINS PRÉ-OPÉRATOIRES

PRENDRE SOIN DE SOI AVANT L'INTERVENTION POUR OPTIMISER LES RÉSULTATS

1 OBJECTIFS

- Préparer l'organisme à l'intervention
- Améliorer la qualité des tissus
- Favoriser une meilleure cicatrisation
- Réduire les risques de complications
- Optimiser les résultats esthétiques
- Apaiser le mental et diminuer le stress

2 QUAND COMMENCER ?

Idéalement 4 à 6 semaines avant l'intervention
(selon le type de chirurgie et l'état de santé).

4 à 6 semaines avant	2 semaines avant	1 semaine avant	Jours précédents
Début des soins et optimisations globales	Poursuite des soins et stabilisation de l'organisme	Derniers soins douceur et détente	Focus hydratation, repos et hygiène de vie

3 BILAN INITIAL

- Entretien personnalisé
- Analyse des antécédents médicaux
- Étude du type d'intervention prévue
- Évaluation de la qualité de la peau, des tissus et de la circulation
- Prise de constantes si nécessaire (tension, fréquence cardiaque, etc.)
- Définition d'un protocole adapté

5 BÉNÉFICES

- Peau plus souple et mieux oxygénée
- Tissus plus réceptifs à l'intervention
- Diminution de l'inflammation post-opératoire
- Meilleure cicatrisation
- Résultats plus harmonieux
- Récupération plus confortable

SOINS RECOMMANDÉS

PRESSOTHÉRAPIE	Améliore la circulation, réduit la rétention d'eau et draine les tissus.
RADIOFRÉQUENCE	Améliore la qualité de la peau et la tonicité des tissus.
LED (photobiomodulation)	Apaise, favorise la régénération cellulaire et améliore la qualité de la peau.
MADÉROTHÉRAPIE	Stimule la circulation et prépare les tissus.
CONSEILS COMPLÉMENTAIRES	Hydratation, nutrition adaptée, activité physique douce, gestion du stress.

CONSEILS D'HYGIÈNE DE VIE

ALIMENTATION

- Privilégier une alimentation variée et équilibrée
- Riche en protéines, vitamines et antioxydants
- Limiter le sel, les aliments ultra-transformés et l'alcool

HYDRATATION

- Boire suffisamment d'eau (1,5 à 2 L / jour)
- Favorise la qualité des tissus et la circulation

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pratiquer une activité douce (marche, yoga, pilates, etc.)
- Améliore la circulation et l'oxygénation des tissus

SOMMEIL & STRESS

- Veiller à un sommeil de qualité
- Adopter des techniques de relaxation (respiration, méditation, cohérence cardiaque)

CE QU'IL FAUT ÉVITER

- Tabac (à arrêter idéalement 4 semaines avant)
- Alcool
- Automédication (anti-inflammatoires, aspirine, etc.)
- Compléments non validés par le chirurgien
- Exposition solaire intense
- Vêtements trop serrés
- Soins agressifs sur la zone à opérer (gommages, épilations, etc.)

SPÉCIFICITÉS SELON LE TYPE DE CHIRURGIE

CHIRURGIE MAMMAIRE

- Favoriser la circulation et la qualité de la peau
- Préparer les tissus thoraciques
- Diminuer la rétention d'eau

CHIRURGIE ABDOMINALE

- Optimiser la qualité des tissus
- travailler sur la circulation et le drainage
- Préparer la sangle abdominale

LIPOSUCCION

- Améliorer la circulation
- Préparer les zones traitées
- Assouplir les tissus

LIFTING / AUTRES INTERVENTIONS

- Améliorer la qualité cutanée
- Optimiser l'élasticité de la peau
- Préparer l'organisme de façon globale

EN COLLABORATION AVEC

- Le chirurgien esthétique
- Votre médecin traitant si besoin
- Une prise en charge personnalisée et sécurisée
- Une communication régulière pour un suivi optimal