



Conseils Pré-Opératoires

Le but de ces conseils est de vous permettre d'être au sommet de votre forme afin que votre opération se déroule dans les meilleures conditions possibles, notamment en ce qui concerne la cicatrisation.

Les Points Clefs

Pour ce faire il nous faut :

-Un détartrage le plus récent possible ainsi qu'être à jour concernant les soins dentaires (caries, parodontite...)

-Etre en bonne santé, ce qui est la base pour cicatriser correctement; Cela passe notamment par l'absence de carences vitaminiques (C,D,E, Calcium, Magnesium...) qui vont ENORMEMENT limiter, ralentir, voire empêcher toute cicatrisation

-Eviter le Tabac & Alcool. Ces deux substances sont très fortement déconseillé. Je retire toute «garantie» chez les fumeurs car leur cicatrisation est altérée SAUF s'ils s'engagent à arreter de fumer et qu'ils s'y tiennent. Sachant comme il est difficile d'arreter de fumer , je sais qu'ils ne m'en voudront pas si j'arrive à les faire arreter de fumer :-)

-Pensez à anticiper le post opératoire!

1 - Avant la chirurgie : Hygiène de vie

- Anticipez le post-opératoire au niveau du repos, de la nourriture, des médicaments...

*Acheter les médicaments AVANT la chirurgie,

*Acheter des aliments faciles à manger froids-tièdes,

*Acheter un sachet de petits-poids qui servira à faire une poche de glace).

- Dormez bien.

- Respectez bien l'ordonnance pré-opératoire, notamment la prise d'antibiotiques.

- N'hésitez pas à noter les questions que vous voudriez nous poser et les poser avant l'intervention.

- Anticipez les suites opératoires au niveau personnel et professionnel :

Les réactions peuvent varier d'un patient à l'autre, et si globalement, l'œdème post-op vécu est modéré et dure moins de 5 jours, il peut, notamment pour les grosses greffes osseuses, être très marqué et durer plus longtemps. Le retour à la normale est systématique, soyez rassuré, et la douleur n'est jamais proportionnelle à l'importance de l'acte.

Les chirurgies orales, engendrent une fatigue plus ou moins grande. Prévoyez de ne pas travailler environ 1-2 jours et venez en forme! (plus vous êtes en forme avant, plus vite vous allez récupérer).

Ne jamais se faire opérer juste avant un évènement important ou avant un voyage car il y a toujours un risque de 2 à 5 % de complication ou d'échec.





-Le Tabac est très néfaste à tous les niveaux;Il est recommandé de l'arrêter 2 mois avant et jusqu'à 3 mois après pour être dans les meilleures conditions possibles pour la chirurgie.

2-Le jour de la chirurgie :

- Manger normalement avant (ne jamais venir à jeûn)
- Bien se brosser les dents, gencives et langue
- Bain de bouche 3min
- Visage rasé si possible / non maquillé
- Venez détendu, zen, nous sommes là pour prendre soin de vousN'hésitez pas à prendre un anxiolytique une heure avant si vous vous sentez trop tendu.
- Dans pour les chirurgies importantes ou si vous avez pris des anxiolytiques, pensez à vous faire accompagner.

3-Conseils Nutritionnels:

Priorité à l'alimentation la plus parfaite possible. Donnez à votre corps, à vos cellules de quoi exprimer les gènes, de quoi synthétiser toutes les protéines, de quoi fabriquer les tissus et les minéraliser!

- Le principal: nourriture équilibrée 1 mois avant et continuer jusqu'à 3 mois après
- Prendre des compléments de vit C,D, Ca, Mg et d'anti-oxydants (80% de la population est en carence!) <http://youtu.be/KLrVb2UmCIY>

Pour plus d'informations sur l'équilibre alimentaire : <http://www.que-manger.com/Manger>

