

Retrouver une respiration optimale : Votre protocole de soins post-opératoires

Les soins immédiats (J1 à J7)

- Nettoyez délicatement vos fosses nasales avec le sérum physiologique ou le spray prescrit, 3 à 4 fois par jour.
- Respectez scrupuleusement la prise des antalgiques prescrits, même en l'absence de douleur intense, pour limiter l'inflammation.
- Dormez en position semi-assise avec deux oreillers pour réduire l'oedème et faciliter la respiration nocturne.
- Appliquez des compresses froides sur les zones péri-nasales si nécessaire pour diminuer le gonflement.

Précautions indispensables pour une cicatrisation réussie

- Ne vous mouchez jamais violemment pendant les 3 premières semaines ; tamponnez simplement votre nez.
- Évitez tout effort physique intense, le port de charges lourdes et les sports de contact pendant au moins un mois.
- Proscrivez l'exposition directe au soleil et les environnements trop chauds (sauna, hammam) qui favorisent les saignements.
- Arrêtez impérativement le tabac, car il ralentit considérablement la cicatrisation des muqueuses nasales.

Hygiène de vie et alimentation

- Privilégiez une alimentation tiède ou froide durant les premiers jours pour éviter la vasodilatation nasale.
- Maintenez une hydratation régulière tout au long de la journée.
- Évitez les boissons alcoolisées qui peuvent interagir avec les médicaments post-opératoires et augmenter le risque d'oedème.

Les étapes clés de votre rétablissement

- Semaine 1 : Diminution progressive de l'oedème et retrait des éventuelles attelles ou mèches.
- Semaine 2 à 4 : Reprise graduelle des activités quotidiennes et professionnelles légères.
- 3 mois : Stabilisation des tissus et résultat fonctionnel définitif : une respiration libérée.

Signes d'alerte : quand consulter en urgence ?

- Saignements de nez abondants qui ne s'arrêtent pas après 15 minutes de compression.
- Apparition d'une fièvre élevée (supérieure à 38,5°C) accompagnée de frissons.
- Douleurs persistantes et insupportables malgré la prise des antalgiques prescrits.
- Écoulement nasal purulent ou odeur inhabituelle.