

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
LYON SUD**

PARCOURS DE SOINS PRÉHABILITATION ET RÉHABILITATION AMÉLIORÉE APRÈS CHIRURGIE (RAC)



Groupe francophone
de Réhabilitation
Améliorée après Chirurgie

VOTRE INTERVENTION CHIRURGICALE EST PROGRAMMÉE ET VOTRE CHIRURGIEN VOUS A PROPOSÉ DE BÉNÉFICIER DU PARCOURS DE SOINS PRE-HABILITATION/RAC.

Ce document a pour objectif de vous apporter des conseils, de vous expliquer les différentes étapes du postopératoire et de vous aider à mieux gérer l'anxiété.

L'infirmière coordinatrice de chirurgie est à votre disposition pour répondre à vos questions. Elle vous accompagnera tout au long de votre parcours.

La préhabilitation et la RAC sont deux programmes, avant et après l'intervention chirurgicale, qui permettent d'améliorer la récupération physique et de limiter les risques de complications postopératoires.

AVANT L'INTERVENTION

La préhabilitation est un programme de préparation physique, nutritionnelle et psychologique qui a pour but d'augmenter vos capacités fonctionnelles avant une intervention chirurgicale. Elle s'inscrit en amont du protocole de RAC.

Elle est réalisée 4 à 6 semaines avant l'intervention chirurgicale, et s'articule autour de trois piliers :

Préparation physique et respiratoire

Elle peut être faite seule ou supervisée par un kinésithérapeute en ville ou un Moniteur d'Activité Physique Adapté (MAPA). Elle comprend **des exercices de renforcement musculaire et d'endurance** de 30 à 50 minutes par jour.

Pratiquer au minimum 1 heure de marche quotidienne, monter régulièrement vos escaliers et associer les exercices proposés sur ce livret, vous permettra d'augmenter et de consolider votre masse musculaire.

Arrêt du tabac et de l'alcool 1 mois avant la chirurgie.

Un livret d'entraînement vous est remis avec la possibilité de visualiser des vidéos explicatives grâce au QR Code.

La préparation respiratoire se fera avec un spiromètre (Voldyne), à réaliser 5 fois matin et soir, tous les jours jusqu'à l'intervention. Il vous permettra d'augmenter votre capacité respiratoire. Pensez à le ramener lors de l'hospitalisation.

Préparation nutritionnelle

Nous vous conseillons de suivre les recommandations nutritionnelles suivantes avant et après la chirurgie afin d'optimiser la cicatrisation et le rétablissement général. Il est recommandé de consommer :

- des protéines :
 - viande, volaille, poisson ou œufs
 - produits laitiers (yaourt, petit suisse, fromage, fromage blanc...)
- les compléments nutritionnels oraux prescrits par le chirurgien

Surveillez votre poids 1 fois par semaine. **Si vous constatez une perte d'appétit et/ou de poids**, vous pouvez ajouter dans vos préparations du beurre ou de la crème, du fromage, des œufs ou de la viande...

De plus, vous pouvez fractionner votre alimentation, c'est-à-dire faire des plus petits repas et les compléter par des collations sur la journée. Par exemple : 3 repas par jour et des collations à 10h, 16h et 21h. Pensez à bien vous hydrater : 1,5 litre à 2 litres par jour.

Préparation psychologique

L'infirmière coordinatrice vous accompagne avant, pendant et après votre chirurgie. Elle vous expliquera les différentes étapes de votre parcours et fera le lien avec votre chirurgien.

Vous pouvez la joindre en semaine pour toute question. Le but étant de gérer au mieux votre niveau d'anxiété et de vous accompagner de façon positive à la chirurgie.



LE JOUR DE L'INTERVENTION

La RAC est un mode d'approche de l'intervention chirurgicale qui vous permet de retrouver plus facilement votre autonomie.

Vous devrez prendre une boisson sucrée (non gazeuse) : 400 ml jusqu'à 2 heures avant l'intervention (jus de pomme par exemple).

L'intérêt est d'éviter le stress métabolique, les nausées/vomissements, l'inconfort, la soif, l'anxiété et de réduire l'insulino-résistance.

Notre service est un des centres de référence pour le développement de cette prise en charge, en collaboration avec le Groupe Francophone de Réhabilitation Améliorée en Chirurgie (GRACE).

APRÈS L'INTERVENTION

- **Mobilisation :** on vous mobilisera dans les 24 h suivant la chirurgie. La durée de ce premier lever dépendra de vous.
- **Boisson :** vous pourrez boire dans les heures qui suivent la chirurgie.
- **Douleur :** elle sera contrôlée par des antalgiques en perfusion.

Les jours postopératoires

- **Mobilisation :** notre kinésithérapeute vous prendra en charge dès le lendemain. Objectif : Se lever, marcher, se doucher, s'habiller. Pensez à apporter des chaussures fermées et une tenue adaptée.
- **Alimentation :** vous pourrez boire et reprendre une alimentation normale au fauteuil.
- **Appareillage :** retrait progressif.
- **Douleur :** elle sera contrôlée par l'administration d'antalgique par intraveineuse et rapidement par voie orale.
- **Cicatrices :** les pansements sont retirés rapidement et les cicatrices mises à l'air.
- **Transit :** surveillance active de votre reprise du transit.

Le retour au domicile

La sortie s'effectuera le matin avant 11h30.

L'infirmière coordinatrice vous appellera pour prendre de vos nouvelles.

La consultation postopératoire avec le chirurgien aura lieu 1 mois plus tard.

QUELQUES PRÉCAUTIONS

- Évitez de porter des charges lourdes (> 3kg) durant 2 mois.
- Portez votre ceinture abdominale jusqu'à la consultation postopératoire.
- Poursuivez les injections d'anticoagulants en fonction de la durée prévue par le chirurgien.
- Reprenez une alimentation normale et fractionnée si perte d'appétit.
- Douches autorisées dès votre sortie mais pas de bain avant le 10^e jour opératoire.
- Marcher régulièrement.

[Cliquez ici](#) ou scannez le QR Code suivant pour accéder à l'explication du programme de préhabilitation avant chirurgie majeure, disponible sur notre site internet :



[Cliquez ici](#) ou scannez le QR Code suivant pour accéder à l'explication du programme de réhabilitation améliorée après chirurgie, disponible sur notre site internet :

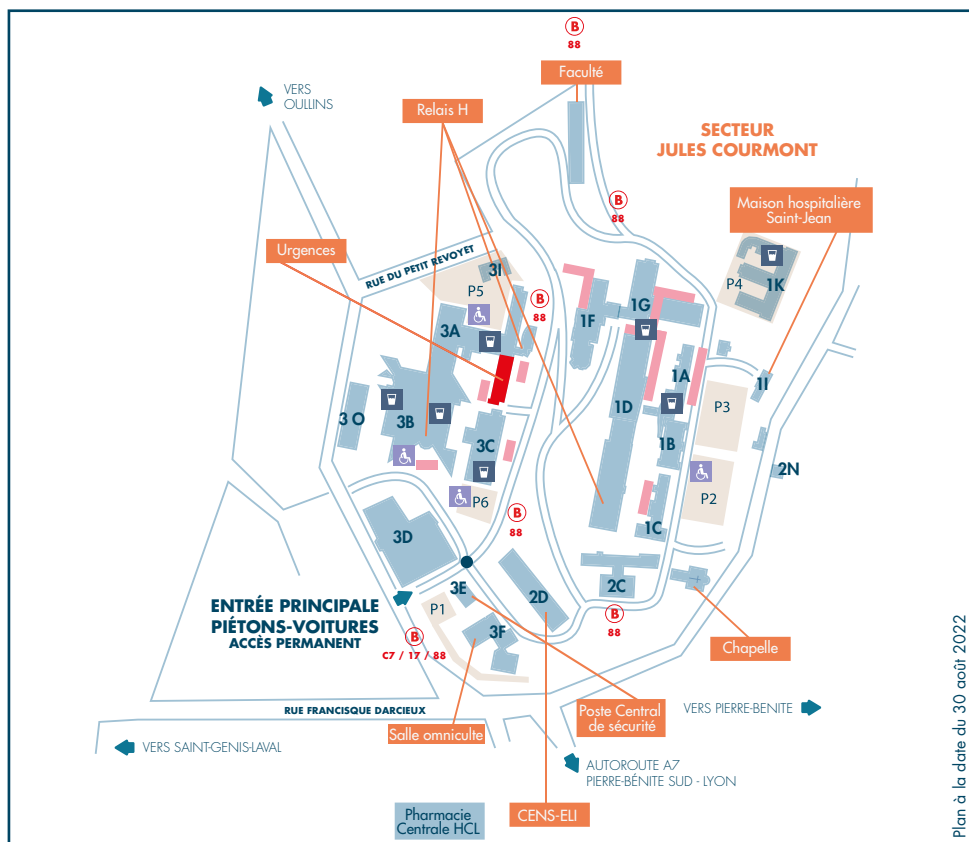


Si vous avez besoin d'aide dans votre démarche d'arrêt du tabac et de l'alcool l'équipe de Liaison et de Soins en Addictologie (ELSA) peut vous accompagner : 04 78 86 41 00.

EN CAS DE PROBLÈME

Vous pouvez contacter :

- Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 :
 - le secrétariat de votre chirurgien
 - l'infirmière coordinatrice de préhabilitation et RAC au 04 78 86 14 02 ou 04 78 86 48 11
- Tous les jours après 17h et le week-end :
Le service de chirurgie où vous étiez hospitalisé



Plan à la date du 30 août 2022

Hôpital Lyon Sud

165 Chemin du Grand Revoyet 69310 Pierre-Bénite

www.chu-lyon.fr

