

## CONSEILS ET RECOMMANDATIONS APRES CHIRURGIE DES SINUS

Vous avez été opéré des fosses nasales et des sinus : voici les consignes après l'opération.

Pour que la cicatrisation des fosses nasales se déroule au mieux, vous devez réaliser des lavages dans chaque narine, 3 à 8 fois par jours avec du sérum physiologique ou salé. Ce lavage permet d'extérioriser les croûtes, les caillots, le sang vieilli. Il doit être doux au début, puis au bout d'une semaine, il doit être énergique. Ce lavage doit être poursuivi pendant 2 à 3 mois.

Vous devez utiliser une seringue de 20 cc, que vous remplissez (à partir des flacons prescrits), afin de laver chaque narine, à 3 reprises pour chaque narine et chaque lavage. Au mieux le sérum doit passer dans la fosse nasale, puis dans la gorge ou l'autre narine. Vous pouvez aussi répéter à 10 reprises « ké ké ké... », après avoir introduit le sérum dans la narine afin de réaliser un « gargarisme » nasal. Des sprays de sérum salé peuvent être prescrits. Enfin des dispositifs de drainage nasal peuvent être aussi utilisés (RHINO HORN...)

En ce qui concerne la convalescence, vous devez éviter les efforts, le mouchage nasal, les changements d'altitude importants. Il faut éternuer la « bouche ouverte » pour éviter les saignements. Il ne faut pas prendre d'aspirine (pouvant augmenter les saignements). L'avion ne sera autorisé par votre médecin qu'à partir de 3 semaines après l'intervention

Un arrêt de travail de 15 jours est en général prescrit en post opératoire

Le mouchage « fort » sera autorisé par le chirurgien lors de la consultation de contrôle.

Les rendez vous de contrôle sont à prévoir au cabinet du Dr VELLIN, 7 à 15 jours après l'opération, puis 4 à 6 semaines après l'opération pour contrôler la cicatrisation

Bon rétablissement.