

## LA RÉÉDUCATION CARDIAQUE

Elle va permettre de retrouver progressivement une vie normale et de reprendre, à terme, une activité socio-professionnelle, sur avis du médecin traitant ou du cardiologue.



## LE SUIVI MÉDICAL

- A la sortie du service, il vous est remis une ordonnance du traitement, une ordonnance pour les soins infirmiers et de kinésithérapie, une lettre adressée à vos médecins et un éventuel arrêt de travail.
- Après la sortie du service, le suivi médical est assuré par le **médecin traitant** et par le **cardiologue**.

## LES CICATRICES

L'ablation des fils et agrafes sera faite entre 2 et 3 semaines après l'intervention chirurgicale, par une infirmière de l'hôpital, du centre de convalescence, ou par une infirmière à domicile. En cas de problème ou de doute, n'hésitez pas à rappeler le service.

## FATIGUE ET DOULEUR

Une éventuelle fatigue, des courbatures, ainsi que des douleurs résiduelles, peuvent survenir plusieurs jours après l'intervention. Elles sont dues à l'écartement du thorax. Bien qu'elles soient normales, et que la pratique d'un exercice régulier sans effort intensif soit réparatrice, il est important de savoir prendre du repos.

## LE SPORT. LES LOISIRS.

### LES ACTIVITÉS SOCIO-PROFESSIONNELLES

- Pendant les 3 premiers mois, il faut proscrire :
  - Les efforts qui mettent en tension la cage thoracique et forcent sur la cicatrice sternale (tennis, golf, sports de combat, scier, bêcher, porter des charges lourdes, etc.).
  - Les activités de résistance et à accélérations répétées, qui sollicitent trop le cœur (vitesse, etc.).

- Vous attendrez l'accord de votre **cardiologue** pour la reprise d'une activité sportive ou socio-professionnelle. Elle doit être **modérée et progressive**, en respectant les règles élémentaires de prudence. Il faudra privilégier les activités qui rééduquent la fonction cardiaque (marche, vélo, natation, etc.).
- Quelques délais à respecter, à titre indicatif :
  - **Conduite en voiture** : possible 3 semaines après l'intervention. **Le port de la ceinture de sécurité reste de rigueur.**
  - Voyage en avion : dès la sortie de l'hôpital.
  - **Arrêt de travail** : 2 à 3 mois (renouvelable par votre médecin).

VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS ?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### **BESOIN D'INFORMATIONS OU DE CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES**

**N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER VOTRE  
MÉDECIN TRAITANT,  
VOTRE CARDIOLOGUE.**

OU

**LE SERVICE DE CHIRURGIE  
CARDIO-VASCULAIRE  
DU CHU DE SAINT-ÉTIENNE  
04 77 82 83 81**

## Après la chirurgie cardiaque



# Conseils et Informations aux opérés du coeur



Service de Chirurgie Cardio-Vasculaire  
C.H.U. de Saint-Etienne

## LES FACTEURS DE RISQUES

### CARDIOVASCULAIRES

Nous vous proposons quelques conseils qui vous permettront de corriger vos **facteurs de risques**, grâce à une meilleure **hygiène de vie**.

### HYPERTENSION ARTÉRIELLE

On parle d'HTA à partir de 14/9. Elle provoque une surcharge de travail cardiaque et la souffrance du cœur et des artères.

- Limiter l'excès de **graisses**, de **sel**, réduire le **surpoids** et la consommation de **tabac** et d'**alcool**.
- Il est indispensable de suivre rigoureusement votre traitement anti-hypertenseur.



### CHOLESTÉROL

Il peut être dangereux à partir de 2g/l dans le sang, car il se dépose sur la paroi des artères, réduisant progressivement le passage du sang.

- Diminuer les apports en graisses animales (beurre, crème, charcuterie, fromage sec, etc.)
- Préférer le **huiles végétales** et consommer du **poisson** à volonté.



### TABAC

Il favorise le dépôt de cholestérol dans les artères, la formation de caillots dans le sang, accélère le cœur et augmente la tension artérielle.

- **ARRET TOTAL ET DEFINITIF DU TABAC !!!**
- Vous pouvez vous faire aider par un centre de tabacologie, qui vous proposera de nombreuses solutions (coordonnées de l'unité de tabacologie du CHU de Saint-Étienne : 04 77 82 86 28).

### SÉDENTARITÉ

Sans effort physique régulier, le muscle cardiaque perd de sa puissance de contraction et récupère moins vite après l'effort.

- Pratiquer une **activité physique régulière**, à son rythme et à son goût (une marche quotidienne de 30 mn, gymnastique, etc.)
- Préférer les escaliers à l'ascenseur, le vélo à la voiture et le jardinage à la télévision.



## DIABÈTE

C'est une maladie silencieuse, qui altère la paroi de tous les vaisseaux, notamment ceux du cœur. Ses conséquences sont de plus en plus graves à partir de 1,5 g/l dans le sang.

- Réduire les apports de **sucre** en respectant un **régime** approprié.
- Vous pouvez trouver conseil auprès d'une diététicienne, d'un diabétologue ou de votre médecin traitant.
- Un éventuel traitement anti-diabétique doit être suivi scrupuleusement.



### ATTENTION AU SEL

Il favorise la rétention d'eau, l'athérosclérose et l'hypertension artérielle.

- **Saler modérément** à la cuisson
- Ne pas saler systématiquement un plat avant de l'avoir goûté et ne pas poser la salière sur la table.
- Eviter les **produits traiteurs** (quiche, pizza, feuilleté, restauration rapide, graines apéritives, chips, etc.).



### SURPOIDS

Il aggrave certains problèmes de santé comme le diabète, l'hypercholestérolémie, l'hypertension artérielle, et diminue la capacité à se mobiliser.

- Réduire les apports caloriques et se méfier des **grignotages** (chips, biscuits apéritifs, viennoiseries, sodas, barres chocolatées, apéritifs, digestifs, etc.).
- Répartir 3 **repas équilibrés** dans la journée et boire **1,5 l d'eau** par jour.
- Faire de l'**exercice physique**.
- Surveiller son poids.
- Consulter une diététicienne ou un médecin nutritionniste.



### DIMINUER LA CONSOMMATION D'ALCOOL

Il augmente la tension artérielle, favorise la surcharge pondérale et l'athérosclérose.

- Ne boire de l'alcool qu'au moment des repas et avec modération (1 ou 2 verres de vin par repas).



## STRESS ET ANXIÉTÉ

Associés à d'autres facteurs de risques cardiovasculaires, ils prédisposent à l'hypertension artérielle.

- Ménagez-vous !!!



## CONSEILS ET INFORMATIONS DIVERSES

### LA BONNE POSTURE

Après une chirurgie cardiaque, il est impératif de :

- **Protéger son sternum** pendant **2 à 3 mois** :
  - Ne pas porter de charge lourde, ni tirer les bras vers l'arrière, ni vers le haut.
  - Maintenir son thorax lors des efforts et de la toux.
  - Porter une ceinture thoracique ou un soutien-gorge pendant 2 mois. Vous pouvez l'enlever la nuit, si vous êtes gêné.
  - Continuer à se lever comme le kinésithérapeute vous l'a appris.
  - Poursuivre les exercices avec le boulier pendant 1 mois
- Si une veine saphène a été prélevée, **allonger les jambes** lors des moments de repos et **ne pas les croiser**, pour faciliter le retour veineux.

### HYGIÈNE

- Préférer les **douches** aux bains. Elles sont possibles dès l'ablation des fils et des agrafes, ou avant, sans mouiller les cicatrices et en vous séchant bien.
- **L'hygiène bucco-dentaire** doit être constante tout au long de la vie :
  - Brossage des dents soigneux et prolongé 2 fois par jour.
  - Surveillance régulière et systématique chez le chirurgien-dentiste, sans attendre d'avoir mal aux dents.



### LE TRAITEMENT MÉDICAL

- Suivre soigneusement la **posologie** et les **horaires** de prise des médicaments.
- Ne pas arrêter son traitement, ni prendre d'autres médicaments sans avis du médecin.