

Dr. Maciek Sznurkowski
Medical Aesthetic Expert
ms@drsznurkowski.com
mobile: +48 733 386 649



- * Médecine esthétique
- * Chirurgie esthétique
- * Thérapie laser esthétique
- * Médecine régénérative

Recommandations post-opératoires - platysmaplastie.

La convalescence après l'intervention est une étape cruciale qui nécessite une attention particulière et le respect des recommandations spécifiques afin de garantir une guérison optimale et de maximiser les résultats souhaités de l'intervention.

1/ Les premières 24 heures après l'intervention

Immédiatement après l'intervention, une bande spéciale de compression pour le menton doit être portée. Elle peut être retirée pour la première fois au plus tôt 5 heures après l'intervention. Il est normal que des liquides teintés de sang s'écoulent des sites de ponction après la mise en place de la bande de compression. Ce drainage naturel accélère la guérison, mais contactez votre médecin si cela persiste ou s'aggrave.

Après l'intervention, vous recevrez les médicaments suivants :

- Antibiotique (Cipronex / Duracef / Augmentin): Posologie - 2 comprimés immédiatement après l'intervention, puis 1 comprimé matin et soir les jours suivants.
- Neoparin (Klexan): Posologie - Injection sous-cutanée d'une seringue préremplie une fois par jour.
- Ketonal Duo / Helicid Forte: Posologie - 2 capsules deux fois par jour.

Dès votre retour à domicile, prenez l'antibiotique prescrit et effectuez la première des cinq injections sous-cutanées anticoagulantes (Neoparin). Il est également recommandé de prendre un anti-inflammatoire non stéroïdien et un analgésique (Ketonal Duo) avec un protecteur gastrique (Helicid Forte) à raison de 2 capsules deux fois par jour pendant quatre jours.

Pour minimiser l'enflure et les ecchymoses au niveau du menton et du cou, gardez la tête surélevée, appliquez des compresses froides et portez la bande de compression conformément aux instructions.

Il est également recommandé d'appliquer des compresses froides sur la région du cou et du menton pendant 1,5 à 2 heures immédiatement après l'intervention, sans retirer la bande.

La bande de compression pour le menton doit être portée aussi souvent que possible, avec un minimum de 10 heures par jour pendant 10 jours.

Pendant les premières 24 heures, maintenez les sites de ponction propres. Il est conseillé de les nettoyer avec une solution d'Octenisept.

Évitez d'appliquer des crèmes, des pommades ou tout autre produit sur les sites de ponction. Ne touchez pas et ne grattez pas ces zones pour prévenir l'introduction de bactéries et réduire le risque d'infection. Contactez immédiatement votre médecin si vous observez des signes d'infection tels que rougeur accrue, écoulement purulent ou douleur aggravée. Pour gérer la douleur et l'inconfort léger, prenez les médicaments contre la douleur prescrits conformément aux recommandations et évitez les analgésiques en vente libre sans l'accord de votre médecin.

Les symptômes typiques après l'intervention comprennent les **paresthésies**, qui résultent de l'irritation des terminaisons nerveuses de la peau. Un engourdissement ou des picotements, un sourire asymétrique, une langue rigide ou une difficulté à articuler devraient rapidement s'améliorer avec la régénération des nerfs. Évitez de masser ou d'appliquer de la chaleur ou du froid directement sur ces zones sans instructions spécifiques de votre médecin. La fatigue est également normale après l'intervention, reposez-vous donc bien.

2/ Les quatre premières semaines après l'intervention

Les trois à quatre premiers jours, ou la période de convalescence initiale, sont souvent difficiles, pendant lesquels la plupart des patients ressentent le plus d'inconfort. La première semaine après l'intervention est cruciale, car le corps commence à guérir et à s'adapter aux changements.

Voici quelques points essentiels à retenir pendant les quatre premières semaines suivant l'intervention :

Portez la bande de compression pour le menton

Cette bande de compression aide à contrôler l'enflure, soutient les tissus en guérison et améliore le contour du menton et du cou. Assurez-vous de porter le vêtement de compression conformément aux instructions de votre médecin.



Dr. Maciek Sznurkowski
Medical Aesthetic Expert
ms@drsznurkowski.com
mobile: +48 733 386 649



- * Médecine esthétique
- * Chirurgie esthétique
- * Thérapie laser esthétique
- * Médecine régénérative

Effectuez une électrostimulation Complex

L'électrostimulation avec Complex a un impact très bénéfique sur la rapidité de guérison de la zone traitée. Elle stabilise le potentiel fonctionnel des muscles de la partie inférieure du visage, du menton et du cou. Une série de 3 séances d'électrostimulation, tous les deux jours, est recommandée à partir de la troisième semaine après l'intervention.

Effectuez des massages lymphatiques

Les massages lymphatiques peuvent favoriser la guérison et réduire l'enflure résiduelle après la liposuccion du menton. Ces massages doux stimulent le système lymphatique et aident à éliminer les excès de fluides et les toxines du corps. Votre médecin vous indiquera le moment approprié pour commencer les massages lymphatiques et la fréquence de ces séances. Il est recommandé de commencer les massages lymphatiques lorsque les zones de durcissement ne sont plus palpables, mais pas avant quatre semaines après l'intervention.

3/ Les six premiers mois après l'intervention

Le processus de guérison après l'intervention est progressif, avec des améliorations significatives généralement observées au cours des six premiers mois suivant l'opération. Gardez à l'esprit que le processus de guérison est individuel et ne progresse pas de manière symétrique, donc restez calme et donnez à votre corps le temps nécessaire pour se rétablir complètement. Voici un aperçu des symptômes qui diminuent au cours des six premiers mois suivant l'intervention :

L'enflure est un effet secondaire typique et commencera à diminuer au bout de quelques semaines. Cependant, elle peut ne disparaître complètement qu'après plusieurs mois. À mesure que l'enflure diminue, vous remarquerez une amélioration du contour de votre visage et de votre ligne de mâchoire. Trois mois après l'intervention, vous devriez constater une amélioration notable de l'apparence du menton et de la ligne de la mâchoire, en raison de l'élimination des cellules graisseuses en excès, mais les résultats finaux de la liposuccion du menton seront plus visibles au bout de six mois.

Les petites plaies aux sites de ponction seront initialement rouges et légèrement surélevées. Au fil des mois, les cicatrices s'estomperont, deviendront plus plates et moins visibles. D'ici six mois, elles devraient être en bonne voie de maturation, bien que la guérison complète puisse prendre un an ou plus.

Les paresthésies (engourdissement et picotements) ressenties après l'opération disparaîtront progressivement à mesure que les nerfs se régénèrent. Il n'est pas rare que ces sensations persistent pendant quelques mois, mais elles devraient s'améliorer avec le temps.

Vous retrouverez probablement vos activités quotidiennes habituelles et votre routine d'exercices dans les 5 à 10 jours suivant l'intervention.

Pendant les six premiers mois de convalescence, il est essentiel de maintenir un mode de vie sain, y compris une activité physique régulière et une alimentation équilibrée, afin d'optimiser les résultats.

4/ Conseils pour la convalescence

Pour optimiser le résultat de l'intervention et garantir un processus de guérison en douceur, il est important d'adopter des habitudes saines et de suivre des directives spécifiques.

Voici quelques conseils à prendre en compte pendant la convalescence :

Nutrition et hydratation

Une alimentation équilibrée est essentielle pour soutenir le processus de guérison du corps. Concentrez-vous sur la consommation d'aliments riches en nutriments essentiels, y compris des fibres provenant des légumes, des protéines et des graisses saines issues des fromages et des noix. Évitez les glucides et rappelez-vous que le fructose est une « toxine ». L'ordre de consommation des aliments dans chaque repas est également important. Commencez par les fibres (par exemple, mâche, salades vertes, brocoli), puis les protéines provenant de la viande, du poisson ou des sources végétariennes/véganes, suivies des graisses provenant des fromages et des noix. Enfin, consommez des produits dominés par les glucides (pain, riz, pommes de terre) et les desserts sucrés. Évitez les aliments transformés, les produits à base de blé, le sucre et les graisses malsaines.

