DR AFSHIN YOUSEFPOUR
Chirurgie Plastic du Visage
Chirurgie Maxillo-Faciale

Consignes postopératoires après chirurgie orthognathique

Gestion de l'œdème, de la douleur et confort

- **Thérapie par le froid :** Appliquez un masque de cryothérapie ou de la glace par intervalles de 20 minutes pendant 48 à 72 heures. L'œdème est maximal au 3ème jour.
- **Position de sommeil :** Dormez la tête surélevée sur 2 oreillers la première semaine pour faciliter le drainage lymphatique et limiter l'enflure.
- **Médication :** Prenez les antalgiques et anti-inflammatoires prescrits à heures régulières pour empêcher la douleur de s'installer.
- **Soins des lèvres :** Hydratez abondamment avec de la vaseline pour éviter les gerçures pendant la cicatrisation.

Protocole alimentaire (Strictement sans mastication)

- **Aucune mastication :** La consolidation osseuse prend 6 à 8 semaines. Ne mastiquez rien pour ne pas déplacer les plaques d'ostéosynthèse.
- **Texture (0 à 6 semaines) :** Alimentation strictement liquide, puis mixée lisse. Filtrez les préparations pour éliminer tout morceau.
- **Apport calorique :** Fractionnez en 5 à 6 petits repas. Enrichissez avec du beurre, de la crème, ou des poudres hyperprotéinées pour éviter l'amaigrissement.
- **Hydratation et température :** Buvez 2 à 3 litres par jour. Mangez froid ou tiède les premiers jours pour ne pas réactiver les saignements.

Hygiène bucco-dentaire rigoureuse

- **Brossage chirurgical :** Dès le lendemain, brossez les dents et boîtiers après chaque repas avec une brosse ultra-souple, sans toucher les gencives incisées.
- **Rinçages :** Débutez les bains de bouche à la chlorhexidine ou à l'eau salée 48 heures après l'intervention, sans gargarismes violents.
- **Cire de protection :** Appliquez de la cire orthodontique sur les arcs ou fils métalliques qui irritent les muqueuses.

Précautions respiratoires et sinusales

- **Précautions Le Fort I :** Pendant 4 semaines, ne vous mouchez pas, n'éternuez pas la bouche fermée et proscrivez l'usage de pailles.
- **Dégagement nasal :** Utilisez exclusivement un spray d'eau saline pour décongestionner les fosses nasales en douceur.

DR AFSHIN YOUSEFPOUR
Chirurgie Plastic du Visage
Chirurgie Maxillo-Faciale

Rééducation et activités physiques

- **Exercices d'ouverture :** Ne forcez pas la première semaine. Vers le 10ème jour, commencez des mouvements passifs lents pour retrouver une ouverture d'un à deux doigts.
- **Mobilisation :** Ne restez pas couché en permanence. De courtes marches régulières favorisent la circulation et réduisent le risque de thrombose.
- **Restrictions :** Aucun sport de contact ni effort cardiovasculaire intense pendant 6 à 8 semaines.
- **Tabac :** Arrêt strict obligatoire. Le tabagisme entrave la cicatrisation osseuse et augmente considérablement le risque d'infection.