DR AFSHIN YOUSEFPOUR
Chirurgie Plastic du Visage
Chirurgie Maxillo-Faciale

Consignes postopératoires après Distraction palatine

Gestion de la Douleur et de l'Œdème

- **Médication :** Prenez systématiquement les antalgiques et anti-inflammatoires prescrits pendant les 3 à 4 premiers jours, même si la douleur semble modérée. Si des antibiotiques ont été prescrits, allez jusqu'au bout du traitement.
- **Glace :** Appliquez des poches de froid (ice-packs) sur les joues pendant des périodes de 20 minutes, alternées avec 20 minutes de pause, durant les premières 48 heures. Cela limite considérablement le gonflement.
- **Position :** Dormez la tête surélevée (avec 2 ou 3 oreillers) pendant les 3 premières nuits pour réduire l'œdème.
- **Évolution :** Le gonflement atteint généralement son maximum entre 48h et 72h après l'intervention avant de diminuer progressivement.

Alimentation

- **Les 48 premières heures :** L'alimentation doit être strictement liquide ou semi-liquide (soupes lisses, yaourts, purées très fines, compotes) et consommée tiède ou froide. Évitez les aliments très chauds qui favorisent le saignement.
- **Semaines suivantes :** Adoptez une alimentation molle (pâtes bien cuites, poissons, œufs, viandes hachées).
- **Interdiction :** Ne mastiquez aucun aliment dur (croûte de pain, noix, viande dure) tant que le distracteur est en place et que la consolidation osseuse n'est pas confirmée par votre chirurgien.

Hygiène Bucco-Dentaire

- **Brossage :** Une hygiène stricte est indispensable pour éviter les infections. Brossez-vous les dents après chaque repas avec une brosse à dents chirurgicale (à poils ultra-souples), en évitant de toucher les cicatrices gingivales.
- **Bains de bouche :** Débutez les bains de bouche antiseptiques (ex. à base de chlorhexidine) uniquement 24 heures après l'intervention. À faire 2 à 3 fois par jour après le brossage, pendant une semaine.
- **Nettoyage du distracteur :** Utilisez un jet dentaire (hydropropulseur) réglé sur la puissance minimale ou une petite seringue d'eau tiède pour déloger les débris alimentaires coincés dans les ailettes ou la vis du distracteur.

DR AFSHIN YOUSEFPOUR
Chirurgie Plastic du Visage
Chirurgie Maxillo-Faciale

Précautions (Très important)

- **Mouchage :** Ne vous mouchez pas violemment pendant au moins 3 semaines. Essuyez simplement votre nez. Un mouchage fort peut provoquer un saignement nasal ou faire passer de l'air dans les tissus (emphysème sous-cutané).
- **Éternuements :** Si vous devez éternuer, faites-le la bouche ouverte pour relâcher la pression dans les sinus.
- **Saignements :** Un léger suintement sanguin par le nez ou la bouche est tout à fait normal les premiers jours.

Activation du Distracteur et Évolution Normale

- **Période de latence :** N'activez pas (ne tournez pas) la vis du distracteur vous-même sans consigne. L'activation commence généralement après une période de repos de 5 à 7 jours.
- **Apparition d'un espace :** Lorsque l'activation débutera, un espace (diastème) va se créer et s'élargir entre vos deux incisives centrales supérieures. C'est le signe normal et attendu que le palais s'élargit correctement. Cet espace sera refermé ultérieurement par votre traitement orthodontique.

Activité Physique

- **Repos :** Reposez-vous au maximum la première semaine.
- **Sport :** Les sports intenses sont déconseillés pendant 3 à 4 semaines. Les sports de contact (boxe, rugby, etc.) sont strictement interdits pendant au moins 3 mois.

Rendez-vous postopératoire

Vous serez vu endéans la première semaine en consultation par Dr Yousefpour
Il vous fera une démonstration de la procédure de la distraction et vous informera du moment de blocage de distracteur. Ensuite le suivi sera arrangé régulièrement chaque semaine jusqu’à ce que les plaies cicatrisent correctement.