

Instructions postopératoire

- Après la chirurgie vous devez prendre les choses en douceur pour 24 heures. Fondamentalement, vous retournez à la maison pour regarder la télévision, lire un livre/magazine de détente. Vous ne devriez exercer aucune activité laborieuse, (par exemple, lever des poids, déblayer la neige, rapport sexuel ou des exercices aérobics) pour au moins les premières 24 heures. On vous suggère en plus, d'éviter de faire des activités plus laborieuses pour les deux prochaines semaines. Si votre travail exige des activités physiques, il serait sage de prendre une semaine de vacance. Si votre travail est principalement sédentaire, vous pouvez retourner au travail après 2-3 jours.
- Appliquez doucement de la glace écrasée ou des pois surgelés dans un sachet de plastique (couvert de linge/débarbouillette) sur la zone donneuse et réceptrice (en alternant 2 minutes à la fois – 2 minutes sur le dessus et 2 minutes sur la zone donneuse) pour les premiers jours. N'appliquez pas de glaçons durs puisqu'ils pourraient avoir des bords coupants/rugueux.
- Si vous avez un peu de saignement après la chirurgie, appliquez simplement de la pression ferme sur le pansement (ou avec une débarbouillette) pour environ 10-15 minutes et le saignement léger devrait arrêter. C'est un problème fréquent alors ne paniquez pas si cela produisait.
- Ne lavez pas vos cheveux pendant 2 jours. Ceci permettra la formation d'une croûte «de cimenter les greffons en place». Quand vous recommencer à laver vos cheveux/cuir chevelu, vous devriez prendre soins de le faire doucement. Vous devez tremper votre tête/cuir chevelu dans de l'eau tiède dans le bain pour environ 4-5 minutes. Appliquez ensuite généreusement un shampooing doux, doucement sur le cuir chevelu, particulièrement à l'endroit qui a reçu les greffons et au-dessus de la cicatrice de la zone donneuse. Vous prendrez le bout de vos doigts pour le masser doucement, ou si vos cheveux sont minces utilisez une brosse à raser pour mousser le shampooing. Cette étape de nettoyage devrait être répétée deux fois. Vous rincez complètement le cuir chevelu pour enlever tout le savon. Vous pouvez laissez sécher les cheveux naturellement ou si vous utilisez le séchoir à cheveux, tenez le loin du cuir chevelu pour ne pas permettre trop de force ou de chaleur. Pour coiffer vos cheveux doucement, vous pourrez utiliser une brosse de bébé, car leurs brins sont tout à fait doux et mous. Ce régime devrait être suivi pendant 7-10 jours après quoi vous pourrez vous coiffer normalement, etc. Notez : Vous pourrez utiliser un conditionneur de cheveux pour donner du corps à vos cheveux. « Toppiks » peut être utilisé après les 3 ou 4 premiers jours (c'est un produit de traitement de dissimulation/camouflage) si vous le désirez.
- Pour les 4 ou 5 premières nuits après la chirurgie vous dormirez avec votre tête élevée/inclinée avec un angle de 45 degrés. Ceci aidera à réduire au minimum l'œdème/enflure postopératoire du front et des yeux ce qui est très commun mais peut devenir une complication sérieuse. La meilleure manière de soulever votre tête/torse est d'utiliser 2 oreillers. Alternativement, si c'est possible, vous dormez dans une chaise inclinable (Easy Boy) avec votre tête soulevée vers le haut en position semi-inclinée. Nous donnons souvent des médicaments pour réduire l'enflure postopératoire, mais il s'en produit encore fréquemment et parfois peut être modérément grave pendant 2 ou 3 jours. Heureusement la tendance pour régler ce problème sera réduite par le fait que vous dormez la tête soulevée et cela deviendra de moins en moins grave après chaque session successive de chirurgie.
- Ne grattez pas les croûtes qui se forment après quelques jours. Ils sont attachés directement aux greffons et tomberont simplement 7 à 10 jours plus tard dans la plupart des cas. Si vous trouvez qu'elles sont laides, essayez de les couvrir avec des cheveux existant servant de « Toppiks » ou essayez de porter un chapeau ou un camouflage perforé, pour permettre la circulation d'air.

- Si vous employez du Minoxidil, vous pourrez recommencer à l'utiliser 2 jours après la chirurgie. (rappelez-vous, s'il-vous-plait, de le pulvériser sur les cheveux doucement). Vous pouvez prendre Propécia pendant ou immédiatement après la session de transplantation.
- Vous devez prendre tous les médicaments qui vous ont été prescrit, surtout les antibiotiques. C'est une bonne idée de prendre les médicaments de douleur/sommeil pour les 2 premiers jours seulement.
- Évitez l'utilisation d'Aspirine/Advil et Vitamine C & E pour une semaine ou deux après la chirurgie. Évitez de prendre de l'alcool pour au moins 2 jours.
- Pendant plusieurs semaines vous pouvez avoir un manque de sensibilité/engourdissement dans les zones opérées. C'est tout à fait normal. Habituellement, la sensibilité revient après 4-6 mois au moment où les bouts des nerfs coupés repousseront dans les zones opérées. Si vous constatez un degré significatif de démangeaisons du cuir chevelu vous pouvez essayer REACTINE (qui peut être acheté sans ordonnance dans toutes les pharmacies).
- Si vous perdez une prise ou deux, ne vous inquiétez pas, nous les remplacerons à la prochaine session, sans aucun charge.
- Si vous avez une inquiétude/problème sévère, téléphonez au 506-652-1044 (lundi au vendredi 10h – 13h et de 14h 15 à 17h ou Paget après les heures du bureau 1-506-638-0334 et avertir notre service de répondeur que vous êtes un patient de transplantation de cheveux et/ou laissez nous votre numéro. Mon cellulaire/mobile est 506-333-0039. Si vous le désirez, votre service de consultation externe local peut être un alternatif viable, surtout si vous êtes à une distance assez éloignée.
- Probablement que vos cheveux récemment transplantés tomberont dans quelques semaines, mais ne paniquez pas. Les racines sont uniquement entrées dans une phase de repos et les nouveaux cheveux pousseront dans 12-16 semaines. À partir de ce temps, les cheveux devront être aussi permanents que les autres sur le derrière de votre tête. APPRÉCIEZ VOS NOUVEAUX CHEVEUX.

D. Gallant, B.Sc., MD