

# Lifting du pubis : le protocole complet pour une convalescence sereine et réussie

---

## Préparation pré-opératoire : les impératifs

- Arrêt total du tabac et de la nicotine (sous toutes ses formes) au moins 4 semaines avant l'intervention pour prévenir les risques de nécrose et favoriser la cicatrisation.
- Suspension de tout traitement à base d'aspirine ou d'anti-inflammatoires 10 jours avant l'opération afin de limiter les risques d'hématomes.
- Organisation de votre retour à domicile : prévoyez un accompagnateur, la conduite étant formellement contre-indiquée immédiatement après l'anesthésie.

## Soins et hygiène post-opératoires

- Port d'un vêtement de contention (gaine) jour et nuit pendant 3 à 4 semaines pour réduire l'œdème et optimiser la rétraction cutanée.
- Réalisation de soins de cicatrice rigoureux avec des antiseptiques doux après chaque passage aux toilettes pour prévenir tout risque infectieux.
- Respect strict du protocole de douche prescrit par votre chirurgien, avec un séchage soigneux de la cicatrice par tamponnement.

## Vie quotidienne et reprise des activités

- Prévoir une période d'éviction sociale et professionnelle de 7 à 14 jours selon la nature de l'intervention.
- Reprise des activités physiques sollicitant la zone abdominale ou pubienne autorisée uniquement après 4 à 6 semaines pour éviter la désunion de la cicatrice.
- Protection solaire indispensable : éviter l'exposition directe de la cicatrice pendant 12 mois et utiliser une protection indice 50+.

## Signes d'alerte : quand contacter votre chirurgien ?

- Fièvre supérieure à 38°C.
- Douleur intense non soulagée par les antalgiques prescrits.
- Apparition d'une rougeur diffuse, d'une chaleur locale ou d'un écoulement anormal au niveau de la cicatrice.