

Tout savoir sur la chirurgie des amygdales (amygdalectomie ou adéno-amygdalectomie)

En plus de ce document, lisez le guide « Ma chirurgie je m’y prépare ».
Il renseigne sur la préparation avant la chirurgie jusqu’au retour à la maison.

Disponible sur le web : cisss.me/guide-chirurgie

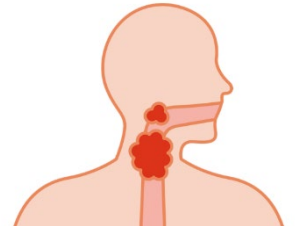


Votre chirurgie

Ce document vous renseigne sur quoi faire et surveiller après votre chirurgie des amygdales : douleur, alimentation, repos, symptômes et quand consulter.

Voici la chirurgie que vous aurez :

- ☐ Amygdalectomie : les amygdales sont retirées
- ☐ Adéno-amygdalectomie : en plus des amygdales les végétations adénoïdes sont retirées. Les végétations adénoïdes sont des excroissances dans le haut de la gorge, en arrière du nez.



Après la chirurgie

La douleur

La douleur à la gorge sera présente pendant quelques jours et peut se rendre jusqu’aux oreilles. Il est normal d’avoir de la douleur **jusqu’à 7 jours après l’opération**. Vous devriez vous sentir rétabli après environ 10 jours.

Pour soulager la douleur

- **Buvez des liquides froids ou tièdes.** Boire souvent aide à diminuer la douleur.
- **Appliquez un sac de glace** recouvert d’un linge humide sous votre mâchoire. Mettez-le 15 minutes à la fois pour éviter les brûlures causées par le froid. Répétez à chaque heure si vous en ressentez le besoin.
- **Prenez de l’acétaminophène** comme le Tylenol® ou Tempra® de façon régulière en respectant la posologie les 2 premiers jours. Disponible en suppositoire aussi.



Seulement si prescrit par votre chirurgien :

- **Prenez de l’ibuprofène** comme Advil®, Motrin®, etc.
- Si la douleur n’est pas soulagée avec l’acétaminophène et l’ibuprofène, **prenez des opioïdes** comme la Morphine®.

Quoi boire et quoi manger après la chirurgie

À éviter pendant 7 jours :

- Liquide de couleur rouge.
- Aliments et liquides chauds.
- Aliments et liquides acides comme les tomates ou le jus d’orange.
- Aliments durs comme le pain grillé, les croustilles, rôties, biscuits, céréales sèches, etc.



Quoi boire

Une heure après la chirurgie :

Vous pourrez commencer à boire des **liquides froids ou tièdes**.

- Buvez de l'eau, du jus de pomme, boissons sportives (comme du Gatorade®).
- Prenez de petites quantités de liquide à la fois.

Quoi manger

Les 2 premiers jours :

Il est conseillé de manger des aliments **liquides ou mous**. Ils peuvent être **froids ou tièdes**.

- Yogourt, Jell-O®, crème glacée, sucette glacée (*popsicle*), compote de pomme, smoothie, potage, boisson protéinée (Ensure, Boost), etc.
- Pour un enfant, vous pouvez continuer à utiliser le biberon, la suce et la paille. Utilisez une cuillère, et non la paille, pour les liquides plus épais comme des smoothies et des laits frappés.

À partir du 3^e jour :

Vous pouvez manger des **aliments solides**. Ils peuvent être **froids ou tièdes**.

- Œufs, crêpes, pâtes alimentaires, fromage, etc.

Repos et reprise des activités

Prendre 7 à 10 jours de repos

Pendant cette période, évitez :

- Les efforts physiques importants pour réduire le risque de saignement;
- L'exposition prolongée au soleil;
- Les sorties, les voyages, les foules;
- Le contact avec des personnes malades (toux, nez qui coule, fièvre, etc.).



Soins et surveillance à domicile

Il est normal d'avoir certains symptômes après la chirurgie. Ils ne sont pas dangereux pour la plupart, mais il faut les surveiller. Une section à la fin du document vous mentionne à quel moment il faut consulter.

Saignement du nez ou de la bouche

À la suite de l'opération, ce qui est normal :

- Voir un peu de sang dans la salive et les sécrétions (7 premiers jours).
- Avoir des selles foncées ou des vomissements de sang brun (2 ou 3 premiers jours). Cela se produit quand du sang est avalé durant la chirurgie.

Congestion nasale et ronflements

Après l'opération, il est normal de se sentir congestionné et de ronfler. Vous devriez voir une amélioration après 2 semaines. Ceci peut durer environ 2 mois.

- L'hygiène nasale peut être reprise en douceur dès le lendemain de la chirurgie. Si les végétations adénoïdes ont aussi été retirées, il faut attendre 2 jours.
- Consultez le dépliant d'information du CHU Sainte-Justine intitulé « L'hygiène nasale » pour en apprendre plus sur la technique sécuritaire : ciss.me/hygiene-nasale



Taches blanches dans la bouche et mauvaise haleine

Après l'opération, il est normal de voir un dépôt blanchâtre de chaque côté de la gorge et sur la langue. Vous pouvez aussi avoir mauvaise haleine. Ces symptômes disparaissent généralement d'eux-mêmes en 2 semaines. **En tout temps, après la chirurgie :**

- Brossez-vous les dents et la langue avec du dentifrice 2 fois par jour.
- Si la mauvaise haleine persiste après 2 semaines, un rince-bouche sans alcool peut être utilisé à partir de l'âge de 7 ans. Il est déconseillé de se gargariser dans le fond de la gorge.

Changement dans la voix et reflux des liquides par le nez

À la suite de l'intervention, il est normal de remarquer un changement dans la voix. De la nourriture peut aussi remonter par le nez lorsque vous mangez. Ceci peut durer 2 mois.

Température

Jusqu'à 2 jours après l'opération, il peut y avoir une hausse de température jusqu'à 38,5 °C ou 101,3 °F. Continuez de boire souvent, de petites quantités à la fois. La température devrait revenir à la normale.

Quand consulter

Quand consulter votre médecin spécialiste (ORL)?

- Douleur qui ne diminue pas même quand vous prenez les médicaments prescrits;
- Douleur qui continue après 10 jours;
- Nez qui coule avec sécrétions jaunes ou vertes;
- Si 2 ou 3 jours après la chirurgie, il y a :
 - des vomissements de couleur brune;
 - des selles plus foncées ou noires;
 - de la fièvre au-dessus de 38,5 °C (101,3 °F).
- Changement de voix ou nourriture qui remonte dans le nez (reflux) après 2 mois.

Quand se rendre à l'urgence de l'hôpital?

- Saignement en continu au niveau de la gorge, du nez ou de la bouche;
- Vomissement de sang rouge clair;
- Ne pas être capable de boire ou de manger depuis 24 heures;
- Autres signes de saignements : grande fatigue, étourdissements, doigts et pieds froids et pâles, agitation et respiration plus rapide.

Pour vérifier si votre enfant a des saignements :

- Couchez-le sur le ventre, tête tournée sur le côté et vérifiez le contenu de la bouche;
- Vous pouvez aussi regarder si l'enfant avale souvent, qu'il soit éveillé ou endormi.

Si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à communiquer en tout temps avec l'infirmière d'Info-Santé au 811.