DR AFSHIN YOUSEFPOUR
Chirurgie Plastic du Visage
Chirurgie Maxillo-Faciale

Consignes après une rhinoplastie

Ces consignes vous accompagnent après une rhinoplastie ou une rhinoseptoplastie. Elles aident à limiter le gonflement et le saignement, à protéger le nez pendant qu'il se consolide, et à reconnaître les signes qui demandent une réaction rapide. Elles complètent le protocole personnalisé remis par le Dr Yousefpour.

Ce qui est normal

- Un léger suintement de sang par le nez pendant 2 à 3 jours : changez simplement la petite compresse placée sous le nez.
- Un nez bouché les premiers jours : vous respirez par la bouche, qui peut devenir sèche.
- Un gonflement et des bleus autour des yeux, qui disparaissent en 2 à 3 semaines.
- Une pointe du nez, une lèvre supérieure ou des dents du haut un peu engourdies, de façon temporaire.
- Un odorat et un goût diminués pendant quelques semaines.
- Un nez encore gonflé après le retrait de l'attelle : environ 80 % du gonflement disparaît en 2 à 3 mois, le résultat définitif s'apprécie entre 9 et 18 mois.

Après l'opération, étape par étape

Quand	Ce qu'il faut faire
Les 3 premiers jours	Compresses froides enveloppées dans un linge sur les joues et autour des yeux, 10 à 20 minutes toutes les 1 à 2 heures en journée, sans appuyer sur l'attelle. Antidouleurs comme prescrits ; pas d'aspirine ni d'ibuprofène sans accord.
La première semaine	Dormez la tête surélevée (deux ou trois oreillers). Évitez de vous pencher en avant, de porter des charges, les bains chauds et la constipation (efforts de poussée). Portez des vêtements qui s'ouvrent devant plutôt que des pulls à enfiler.
Pendant 2 semaines	Ne vous mouchez pas : essuyez simplement le nez. Éternuez la bouche ouverte. Ne touchez pas et ne grattez pas l'intérieur du nez, et ne retirez pas vous-même les croûtes ni les mèches.
Soins du nez	Spray ou lavage au sérum physiologique 3 à 4 fois par jour pour humidifier et nettoyer. Appliquez la pommade antibiotique prescrite par le Dr Yousefpour à l'entrée des narines et sur l'incision, si une voie ouverte a été utilisée.
Tant que l'attelle est en place	Gardez-la propre et sèche. La douche tiède est possible en protégeant le visage ; lavez les cheveux la tête penchée en arrière. Évitez les endroits poussiéreux ou enfumés et les personnes enrhumées.

Quand	Ce qu'il faut faire
Vers le 7e-10e jour	Retrait de l'attelle et des fils au cabinet. L'éviction sociale dure en général 8 à 10 jours ; la reprise du travail est possible après 1 à 2 semaines selon votre activité.
Après 2 à 3 semaines	Reprise progressive du sport sans contact, de la course et de la natation.
Pendant 4 à 6 semaines	Ne posez pas de lunettes sur le nez : fixez-les au front avec un sparadrap ou appuyez-les sur les joues. Lentilles de contact possibles. Ne frottez pas le nez pendant 8 semaines.
Pendant 6 à 8 semaines	Évitez le soleil fort et les coups de soleil, qui accentuent le gonflement. Protection solaire haute et chapeau, appliquée doucement sur le nez.
Pendant 3 mois	Pas de sport de contact ni d'activité où le nez pourrait recevoir un coup.

Contactez le Dr Yousefpour le jour même si

- une douleur et un gonflement apparaissent à l'intérieur du nez, avec un côté complètement bouché : il peut s'agir d'un hématome de la cloison, qui doit être drainé rapidement ;
- vous avez de la fièvre, ou la douleur, la rougeur ou le gonflement augmentent après le 3e jour ;
- un écoulement épais, jaune ou vert apparaît, ou l'incision s'ouvre ;
- l'attelle se décolle, bouge ou irrite fortement la peau ;
- une douleur, un gonflement ou une rougeur apparaissent dans un mollet ;
- la douleur n'est pas soulagée par le traitement, ou vous ne parvenez pas à boire.

Les semaines et les mois suivants

- Le gonflement de la pointe du nez est le plus lent à disparaître : il peut persister plusieurs mois, surtout le matin et sur une peau épaisse.
- Le nez reste fragile pendant sa consolidation : évitez les coups et les pressions prolongées.
- La cicatrisation interne se poursuit 12 à 18 mois : aucune retouche n'est envisagée avant ce délai.
- Des consultations de contrôle permettent de suivre l'évolution du résultat et de la respiration.

Avant l'opération

- Arrêtez le tabac, qui ralentit la cicatrisation et irrite le nez.
- Signalez tous vos médicaments et compléments. L'aspirine, les anticoagulants et les antiagrégants sont arrêtés seulement selon le protocole remis et avec l'accord du médecin qui les prescrit.
- Prévoyez des compresses, des oreillers, du sérum physiologique, des vêtements qui s'ouvrent devant, et une personne pour vous raccompagner.
- Organisez 1 à 2 semaines de congé. Pour une rhinoplastie purement esthétique, aucun certificat d'incapacité de travail n'est délivré.

Urgence : appelez le 112 ou allez aux urgences si

Ces situations sont exceptionnelles après une rhinoplastie, mais elles ne doivent pas attendre.

- Un saignement abondant du nez qui ne s'arrête pas après 15 minutes, assis, la tête légèrement penchée en avant.
- Une grande difficulté à respirer, une douleur dans la poitrine ou un essoufflement soudain.
- Un écoulement continu de liquide clair comme de l'eau par le nez, surtout en penchant la tête en avant.
- Des maux de tête violents avec de la fièvre et une raideur de la nuque.

N'attendez pas une réponse du Dr Yousefpour sur WhatsApp : appelez d'abord les secours, puis prévenez-le dès que possible.

Ces consignes sont une information générale. Le protocole personnalisé remis par le Dr Yousefpour prime toujours. Pour toute question non urgente, écrivez au Dr Yousefpour par WhatsApp.

Contact

Face Clinic, 406 Chaussée de Bruxelles, 1410 Waterloo
Message WhatsApp au Dr Yousefpour : +32 491 07 04 32
En cas d'urgence : 112
www.faceexpert.be