

A B D O M I N O P L A S T I E

Chirurgie du tablier abdominal

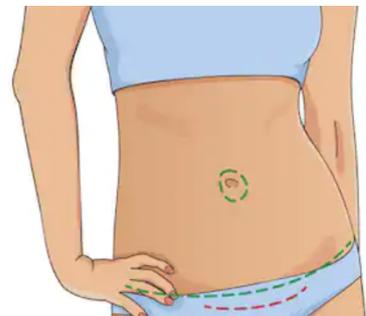


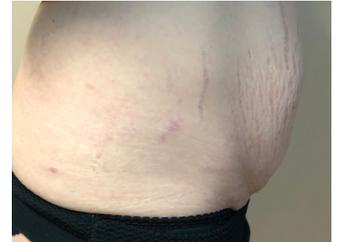
Les disgrâces esthétiques abdominales sont la plupart du temps dues à des variations pondérales (régimes amaigrissants, grossesses successives, chirurgie de l'obésité). Parfois, elles sont des séquelles d'opérations précédentes ou simplement liées au processus naturel de vieillissement.

Le reconstruction corporelle fait partie des étapes utiles au bien-être.

Outre le fait d'améliorer l'esthétique et donc l'habillement, cette chirurgie permet au patient de reprendre des activités sociales jusque-là évitées comme le sport, la plage, une vie sexuelle sans complexe, ...

Les résultats sont étonnants. Il est tout à fait possible de faire disparaître un passé de surpoids et de retrouver un ventre plat, les cicatrices étant cachées par les sous-vêtements.





**Ici quelques
exemples de
photographies**



Parmi les plaintes émises:



Vergetures, perte de tonicité de la peau abdominale, distension des muscles avec perte du gainage, bourrelets gras, gênant l'habillement, démangeaisons et rougeurs des plis cutanés, impression de nombril enfermé et parfois malodorant, mycose ou eczéma,...



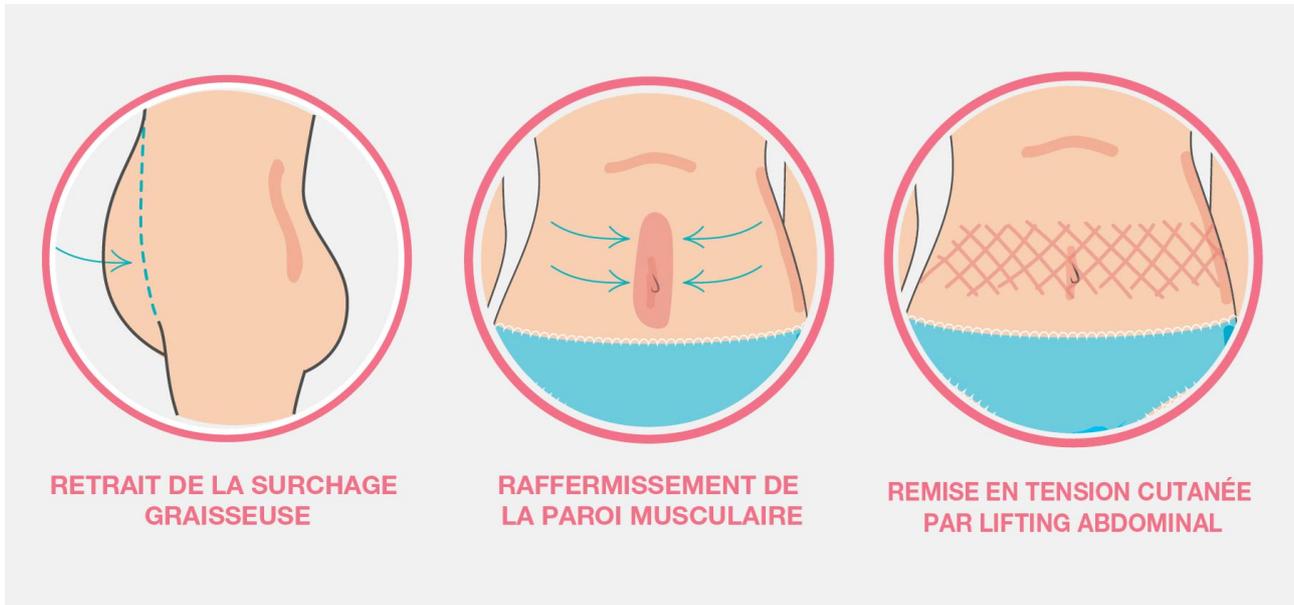
Voire un simple disgrâce mal vécue dans le miroir...



Qu'est-ce qu'une abdominoplastie?

L'abdominoplastie est une réparation esthétique complète du ventre.

Elle traite les problèmes à plusieurs niveaux :



- **Graisseux** : j'effectue le retrait des surcharges graisseuses au niveau du ventre, du pubis et des hanches. Le poids de graisse ôtée est variable, généralement de l'ordre de 1500 gr.
- **Musculaire** : je raffermis votre paroi musculaire abdominale pour obtenir un ventre plat. La correction se fait à l'aide d'un fil qui serre la sangle abdominale pour effacer son relâchement. On parle de cure de « diastasis ». Il est bien sûr possible de traiter de façon simultanée une hernie de la paroi abdominale ou de faire disparaître une cicatrice liée à des opérations antérieures (cf césarienne, appendicite,...).
- **Cutané** : je remets en tension les tissus cutanés par abaissement maximal de la peau vers le pubis, permettant d'effacer les ridules ou plis souvent présents au-dessus du nombril. Les vergetures situées dans le bas-ventre disparaissent également lors de ce geste.

À Qui s'adresse l'abdominoplastie ?

A tous ! La seule restriction pour effectuer une intervention de chirurgie à visée esthétique du ventre est l'âge minimal requis de 18 ans.

En quoi consiste l'opération d'abdominoplastie?

L'abdominoplastie est réalisée sous anesthésie générale.

Une consultation préopératoire est requise. Elle consistera, au minimum, en une prise de sang, un électrocardiogramme et une visite chez l'anesthésiste.

Je vous recommande de cesser de fumer au minimum un mois avant la plastie du ventre afin d'éviter toute difficulté dans le processus de cicatrisation.

L'aspirine ou les anticoagulants sont proscrits au cours des dix jours précédant l'opération. Certains autres médicaments peuvent être stoppés momentanément (cf antidiabétiques oraux, ...), ceci vous sera renseigné lors de la consultation d'anesthésie.

Une préparation cutanée (douche avec un savon antiseptique) est d'usage la veille et le matin de l'opération, tout comme le rasage du pubis (et de l'entièreté du ventre pour les hommes) ainsi que le retrait des piercings et faux ongles.

Aucune précaution de régime ou de lavement n'est nécessaire. En cas de règles, un tampon de protection est préconisé.

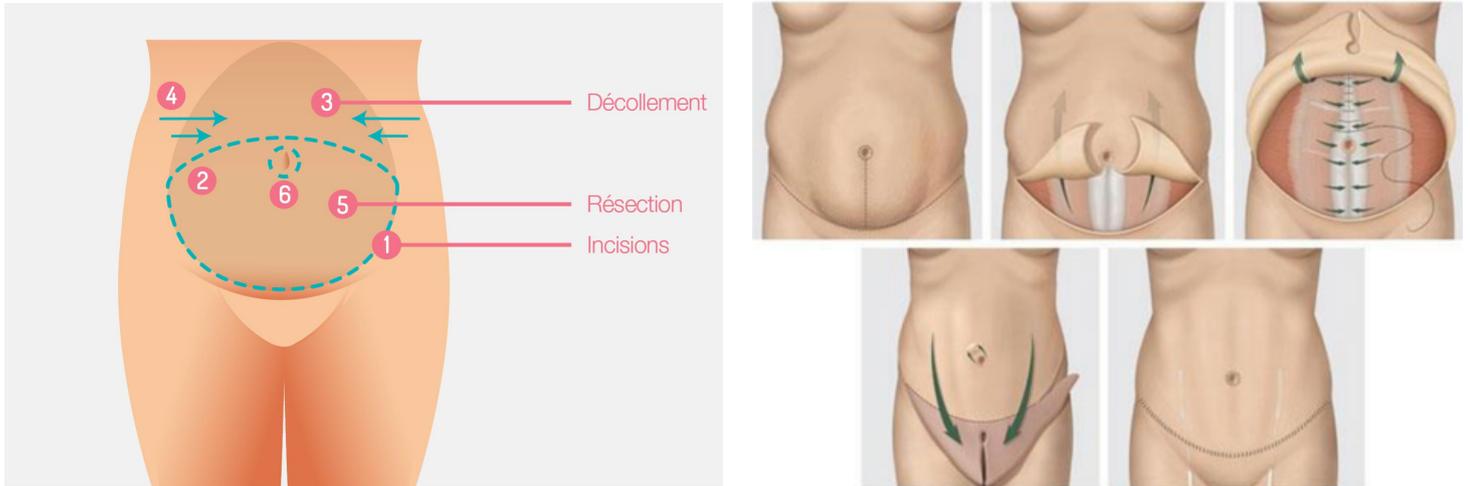
Le temps d'intervention varie entre 2 et 3 heures. La durée d'hospitalisation est le plus souvent de 3 à 4 jours.

Les douleurs sont musculaires, assimilées aux courbatures ressenties lors d'une série d'abdominaux. Elles sont essentiellement déclenchées par la toux, les rires, les efforts. Il est donc conseillé de se lever en s'aidant de ses bras, d'éviter le port de charges, de se soutenir le ventre en cas de toux, d'éviter la constipation,...

Les antidouleurs classiques sont donnés préventivement. Chacun peut gérer sa prise de médicaments à l'aide d'une pompe, de fonctionnement simple, placée en postopératoire, permettant une totale autonomie en cas de gêne.

Un gaine est fournie lors de l'intervention afin de soutenir votre abdomen et d'atténuer les sensations de tension. Celle-ci permet, dès le premier jour après l'opération, une mobilisation pour la toilette corporelle. Un kinésithérapeute vous donnera les conseils utiles au retour à domicile.

L'intervention comprend des phases bien distinctes :



1. L'incision cutanée est faite la plus basse possible afin de pouvoir cacher par la suite les plaies dans les sous-vêtements.
2. Les tissus cutanés et graisseux sont décollés du muscle pour en ôter l'excès.
3. Le décollement est poursuivi jusque sous les côtes. Ce geste n'est pas douloureux mais il nécessite la dissection de petits nerfs cutanés ce qui explique que la sensibilité de la peau du ventre est modérément diminuée au cours des premières semaines postopératoires.
4. Les muscles abdominaux sont rapprochés vers le milieu du tronc à l'aide d'un fil gainant pour obtenir un ventre bien plat. Ici, puisque l'on tend les muscles, le patient peut ressentir des douleurs semblables à celles ressenties lors d'exercices abdominaux. Cet inconfort disparaît après quelques jours.
5. L'excès de peau et de graisse est ôté. La large ellipse, en pointillés sur le dessin, est donc emportée. Le nombril naturel est préservé grâce à une incision circulaire qui le détache du morceau enlevé. Le lifting du ventre est réalisé en position légèrement assise afin la peau soit bien tendue en position debout.
6. Le nombril est réimplanté en position naturelle. La cicatrice finale est donc disposée au niveau des poils pubiens (cachée par le maillot) et au pourtour du nombril. Sa longueur dépendra de la quantité de peau à enlever.

À la fin de l'opération, deux drains sont laissés en place afin d'évacuer les petits saignements occasionnés par la chirurgie. Une gaine de contention est positionnée autour du ventre. Une sonde vésicale peut être laissée en place la première nuit pour vous assurer un confort optimal.

Quelles sont les suites de l'opération ?

Le port d'une gaine compressive (gaine élastique fournie pendant l'hospitalisation) est préconisé 24H/24 pendant 4 semaines afin d'assurer une cicatrisation efficace.

Si cette gaine n'est pas portée correctement, de la lymphe peut s'accumuler sous la peau et empêcher la bonne cicatrisation des espaces de décollement. On parle de sérome. Ceci peut nécessiter des vidanges par ponction en consultation. Voilà pourquoi j'insiste tant sur le port et le serrage ferme de cette gaine. NB/ En cas de souillure, la ceinture abdominale peut être lavée en machine à laver (programme délicat).



Les soins infirmiers sont quotidiens pendant 15 jours mais très simples. Seul le nombril nécessitera un renouvellement de pansement. La plaie au-dessus du pubis est recouverte d'un filet et d'une colle biologique qui ne nécessitent qu'une simple désinfection par dessus. Ils ne doivent pas être changés.

Les quinze premiers jours, les douches sont autorisées, sans pansements, avant le passage de l'infirmier. La toilette peut être faite avec un savon doux ou le reste de votre savon désinfectant. Il est essentiel de bien rincer le savon et de sécher les cicatrices en les tamponnant délicatement à l'aide d'un essuie propre et doux. L'utilisation du sèche cheveux (sur le froid) peut compléter le séchage, notamment du nombril. Il est important de ne pas essuyer le fond du nombril à l'aide de cotons-tiges ou de lingettes qui risqueraient de surinfecter les plaies.

La conduite d'un véhicule est déconseillée la première semaine et devra consister en de petits déplacements les 15 jours suivants.

Les efforts abdominaux ou d'accroupissement sont à éviter, de même que le port de poids (enfants, animaux, charges). Tant que possible, il sera important de soutenir le ventre en cas d'effort de toux et d'éviter les fortes poussées en cas de constipation.

Après deux semaines, nous avons rendez-vous en consultation chirurgicale.

Les pansements sont ôtés définitivement et débute alors l'application d'une pommade cicatrisante matin et soir (cicaplast, cicalfate, bio-oil, ...). De petits massages circulaires des cicatrices sont préconisés. L'intervention d'un kinésithérapeute est proposée (18 séances, quotidiennes) afin d'améliorer le résultat.

La reprise du tabac n'est pas permise dans le mois suivant l'opération, pour des raisons de bonne cicatrisation.

Un arrêt de travail de 2 à 4 semaines est souhaitable selon l'activité exercée. La pratique d'une activité sportive pourra être reprise progressivement à partir de la 6ème semaine post-opératoire.

Quels sont les résultats ?

Au-delà de l'amélioration esthétique qui est souvent appréciable voire spectaculaire, le lifting abdominal apporte aux patients un meilleur équilibre psychologique et pondéral.

Le résultat final s'apprécie au cours des 3 à 6 mois après l'intervention, durée nécessaire à la résorption des œdèmes. Cependant il faudra patienter 1 an pour obtenir la maturité de la cicatrice.

Il est important de garder à l'esprit que l'évolution des cicatrices (souvent rosées durant les 2 à 3 premiers mois) dépend du type de cicatrisation propre à chaque patient. Les cicatrices ne disparaîtront jamais totalement mais elles s'atténueront sur une année (blanchiment), d'autant plus qu'elles seront massées et hydratées régulièrement (conseillé les 6 premiers mois 2x/jour).

Les plaies sont faites très basses afin de les dissimuler aisément dans des sous-vêtements ou maillots de bain classiques.

Pour exemple, voici des photos d'abdominoplasties que j'ai réalisées après chirurgie de l'obésité (perte de 35 kilos environ):

AVANT

APRES



Ici des photos de cicatrices à 15 jours de l'opération.

La plaie est rouge et large mais tout à fait dissimulée dans les sous-vêtements. Avec le temps, elle s'estompera complètement.

On ne pourrait pas imaginer que cette personne ait été obèse, seules les petites plaies de laparoscopie de by-pass sont encore visibles.



Pour conserver les bénéfices d'une intervention chirurgicale du ventre, il est conseillé aux patients de suivre une **hygiène de vie saine** notamment de suivre de bonnes mesures diététiques et de pratiquer une activité sportive régulière. La **bonne hydratation cutanée** est également essentielle, elle permet d'obtenir un résultat éblouissant, rajeunissant le plus souvent.

Des imperfections de résultats surviennent parfois localement, sans qu'elles constituent de réelles complications.

Généralement, il est possible d'éliminer ces défauts grâce à des retouches chirurgicales réalisées en ambulatoire sous anesthésie locale, à partir du 4-6^{ème} mois suivant l'opération.

Comme pour toute intervention, une chirurgie esthétique du ventre est une opération qui peut comporter des complications plus générales telles une phlébite (prévenue par le port de bas de contention), un hématome, une poche de lymphe (évitée par le port serré de la gaine abdominale et le repos) ou encore des altérations de la sensibilité de la peau.

Les complications sévères de type infection ou nécrose de la peau sont très rares.

Le bon suivi des recommandations préopératoires permet de minimiser les risques.

Soyez donc vigilant(e) à respecter les conseils donnés. A chaque complication existe une solution, une bonne communication entre nous est essentielle à la guérison.

Quelles sont les conditions de remboursement de l'opération?

Un remboursement par l'assurance maladie est possible:

- Après une opération pour l'obésité. L'intervention est généralement réalisée lorsque le poids se stabilise, vers le 10 eme mois.
- Après une perte de poids de plus de 20%, attestée par un médecin généraliste.
- Lorsqu'il s'agit de faire enlever un tablier abdominal invalidant, recouvrant en partie ou totalement la région pubienne avec macération ou irritation des plis cutanés.
- Dans certaines conditions, lorsque le patient souffre d'une hernie ou d'une éventration abdominale associée à un tablier cutanéograsseux.

Dans les autres cas, elle est esthétique. Un devis précis vous est établi lors de la première consultation.