

Félicitations, vous avez eu votre intervention!

Afin d'éviter tout contact avec vos yeux, veuillez respecter les directives qui suivent jusqu'à ce que votre professionnel de la vue retire vos verres de contact protecteurs. Par la suite, vous pourrez reprendre toutes vos activités, sauf indication contraire. Au début du processus de guérison, il se peut que vous ressentiez un inconfort ou une sensibilité à la lumière, ce qui est tout à fait normal.

De plus, les rendez-vous postopératoires, qu'ils soient en personne ou en ligne, sont essentiels à la guérison de vos yeux. C'est pourquoi vous devez vous présenter à chacun d'entre eux.

Nous déconseillons fortement aux patients de se frotter les yeux ou d'y exercer une pression à la suite de leur intervention, et ce, même des années plus tard. Il est important que vous preniez de bonnes habitudes dès maintenant et évitiez d'exercer une pression sur vos yeux. Ces recommandations sont valables que vous ayez eu la CXL ou non.



LE JOUR DE VOTRE CHIRURGIE :

Lorsque vous arrivez à la maison, il est important de vous reposer pour le reste de la journée. Certains patients préfèrent demander à un ami ou à un proche de les accompagner pour les premières heures qui suivent l'intervention. Pendant cette période, vos yeux seront très sensibles. C'est pourquoi il est très important d'éviter de participer à des activités au cours desquelles vos yeux pourraient être frappés, frottés ou touchés. Assurez-vous de garder vos yeux bien lubrifiés.

Nous vous recommandons de rentrer directement à la maison et de dormir pour reposer vos yeux. Prenez toutefois le temps de vous administrer vos gouttes selon les directives avant votre sieste. Si vous devez nettoyer vos paupières au réveil, **NE LES FROTTEZ PAS**. Utilisez plutôt une débarbouillette ou une éponge douce humide en faisant un mouvement délicat vers le bas.

ÉVITEZ DE FAIRE CE QUI SUIT après votre chirurgie :

- Vous frotter les yeux; administrez-vous plutôt des gouttes lubrifiantes si vous ressentez de l'irritation
- Plisser les yeux; fermez-les plutôt doucement, au besoin
- Fixer un objet sans lubrifier vos yeux
- Regarder l'écran d'appareils numériques (télévision, tablette et cellulaire, par exemple) et lire pendant les 48 premières heures
- Prendre une douche; optez plutôt pour un bain en prenant soin d'éviter de recevoir du savon ou de l'eau dans les yeux
- Consommer de l'alcool et fumer
- Conduire un véhicule avant qu'un professionnel de la vue vous autorise à le faire à votre examen postopératoire de 24 heures, et ce, même si un seul œil a été corrigé



Protection des yeux : Pendant les 6 premiers mois qui suivent votre intervention, il est important que vous mettiez des lunettes de soleil chaque fois que vous vous trouvez à l'extérieur (beau temps, mauvais temps) afin de protéger vos yeux des rayons UV. Après 6 mois, il est important d'éviter l'exposition directe aux rayons UV dans la mesure du possible. Vous devrez donc porter des lunettes de soleil qui offrent une protection anti-UV à l'extérieur et éviter les sources artificielles de rayonnement ultraviolet, comme les lits de bronzage.

Attention : Ne portez pas vos lunettes de soleil pour conduire un véhicule la nuit.



LE LENDEMAIN DE L'INTERVENTION, VOUS POUVEZ FAIRE CE QUI SUIT :

- Porter un verre de contact d'ordonnance dans votre œil qui n'a pas été opéré
- Prendre une douche, tout en faisant bien attention de ne pas recevoir de savon ni d'eau dans les yeux
- Appliquer du maquillage sur le visage (mais pas sur les yeux)
- Soulever des charges modérées (moins de 23 kg, ou 50 lb)

CALENDRIER DE REPRISE DES ACTIVITÉS APRÈS LA CXL

Activités	3 jours	5 jours	7 jours		1 mois	
	Sans protection oculaire	Sans protection oculaire	Sans protection oculaire	Avec protection oculaire	Sans protection oculaire	Avec protection oculaire
- Regarder la télévision, sans oublier de bien lubrifier vos yeux - Voyager en avion, tout en lubrifiant généreusement vos yeux (toutes les 30 minutes)	✓					
- Faire des activités de faible intensité, comme vous rendre au bureau ou à l'école, lire ou travailler devant un ordinateur - Conduire sur de courtes distances si nous vous confirmons que vous avez une vision adéquate - Reprendre les exercices légers, comme le tapis roulant, le simulateur d'escalier ou le vélo stationnaire - Jouer avec des enfants, en faisant preuve de prudence - Soulever des charges plus lourdes que 23 kg (50 lb) - Vous maquiller et démaquiller délicatement les yeux (uniquement si on a retiré votre ou vos verres de contact protecteurs) en évitant de les toucher	X	✓				
- Teindre vos cheveux et vos sourcils - Faire de l'équitation - Aller dans un sauna ou prendre un bain de vapeur - Faire des activités extérieures (jogging, patin à roues alignées, vélo de faible intensité, golf, navigation de plaisance) - Épiler prudemment vos sourcils à la cire - Utiliser prudemment des relaxants musculaires pour traiter des rides autour des yeux et sur le front	X	X	✓			
- Pratiquer des sports de raquette : tennis, squash, racquetball et badminton - Aller aux glissades d'eau, et faire de la natation, de la plongée autonome et en apnée, de la voile, du ski nautique, de la planche à voile, du kayak et du surf - Jouer au hockey, au basketball, au football, au soccer et au baseball - Faire de la motocyclette et de la motoneige - Faire du ski et de la planche à neige	X	X	X	✓		
- Porter prudemment des faux cils et des extensions de cils, et utiliser des produits pour la pousse des cils - Aller prudemment aux glissades d'eau, et faire de la natation, de la plongée autonome et en apnée, de la voile, du ski nautique, de la planche à voile, du kayak et du surf - Jouer prudemment au basketball, au football, au soccer et au baseball; pratiquer la boxe et des arts martiaux - Faire prudemment du ski et de la planche à neige	X	X	X	X	✓	
- Prendre un bain de soleil et utiliser un lit de bronzage - Avoir une blépharoplastie (chirurgie des paupières) - Faire de la moto tout-terrain et du vélo de montagne - Faire du parachutisme et du saut à l'élastique	X	X	X	X	X	✓

Le présent calendrier de reprise des activités vise à vous donner des directives pour vous éviter des traumatismes directs aux yeux. En cas de doute, vous devriez porter une protection oculaire.

Pendant 1 mois, nous vous recommandons fortement de ne PAS porter de verre de contact sur l'œil opéré (à l'exception du verre de contact protecteur) avant d'avoir obtenu l'autorisation du médecin.

Veillez informer LASIK MD de tout séjour à l'hôpital pour des soins reliés ou non à votre vision dans les 30 jours qui suivent votre intervention.