

Félicitations, vous avez eu votre intervention intraoculaire!

Pour favoriser la bonne guérison de vos yeux, il est important de bien suivre les instructions postopératoires du présent document. 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.

Au cours des 2 premières semaines qui suivent votre intervention intraoculaire, nous vous recommandons d'éviter de vous frotter les yeux le plus possible et de vous laver les mains fréquemment. Si vous devez nettoyer la région autour de vos yeux, évitez de frotter ces derniers. Optez plutôt pour une débarbouillette propre, douce et humide, et utilisez-en toujours une nouvelle pour chaque nettoyage.

La guérison après une chirurgie oculaire varie d'une personne et d'un œil à l'autre. Elle dépend en fait de la santé de votre œil, de votre âge et de la complexité de la chirurgie. En général, vous devriez constater une nette amélioration de votre vision immédiatement après l'opération, et vous pouvez vous attendre à retourner au travail au cours de la semaine qui suit l'intervention, dès que votre vision est fonctionnelle et que vous vous sentez en mesure de le faire. Si vous travaillez dans un environnement sale ou poussiéreux, nous vous recommandons d'attendre 1 semaine avant de reprendre le travail afin de favoriser une guérison optimale de vos yeux.



LE JOUR DE VOTRE CHIRURGIE :

Certains patients préfèrent demander à un ami ou à un proche de les accompagner pour les premières heures qui suivent leur intervention. Il est important d'éviter de participer à des activités au cours desquelles vos yeux pourraient être frappés, frottés ou touchés. Assurez-vous de vous administrer vos gouttes comme indiqué. Vous pouvez aussi vous servir de gouttes lubrifiantes au besoin pour assurer votre confort entre chaque administration de gouttes médicamenteuses.

- Il est normal que votre œil soit rouge et irrité jusqu'à sa guérison complète.
- Il se pourrait que votre vision ne soit pas claire pendant plusieurs jours ou semaines, selon la vitesse de guérison de votre œil.
- Vous pourriez également voir une lumière vacillante, une ombre ou une barre foncée dans votre champ de vision périphérique. Il s'agit d'un phénomène normal qui peut varier d'un œil à l'autre.
- Vous pourriez avoir une légère irritation ou ressentir une démangeaison pendant plusieurs jours ou semaines après l'intervention. C'est tout à fait normal. Vous pouvez vous administrer des gouttes lubrifiantes (larmes artificielles) si une telle situation se produit.
- Nous vous recommandons de rentrer directement à la maison et de dormir pour reposer vos yeux. Avant de vous coucher, administrez-vous vos gouttes ophtalmiques en suivant les instructions.



Protection des yeux : Vous devriez porter des lunettes de soleil à l'extérieur si vos yeux sont sensibles à la lumière vive après votre intervention ainsi que pour les protéger du vent et de la poussière. Vous pouvez dormir du côté que vous voulez, et ce, sans protection oculaire (sauf si votre chirurgien vous demande d'en porter une).

Lunettes d'ordonnance : Selon l'intervention et le type de lentille que vous recevez, vous pourriez avoir besoin de porter des lunettes pour certaines activités (travail à l'ordinateur, lecture, etc.). Toutefois, la prescription de vos lunettes devra être modifiée après la guérison de vos yeux (environ 4 à 6 semaines plus tard). N'achetez pas de nouvelles lunettes jusqu'à ce qu'on vous recommande de le faire. Entretemps, si vous voyez mieux avec elles, portez-les. Si vos lunettes sont inconfortables, ou si vous voyez mieux sans elles, ne les portez pas.

Si votre permis de conduire comporte une condition qui stipule que vous devez porter des lunettes ou des verres de contact lors de la conduite d'un véhicule, vous devriez la faire retirer. Veuillez visiter le bureau de transport de votre région après avoir subi votre intervention pour obtenir des renseignements sur la réglementation provinciale quant au retrait de cette condition.

Les patients doivent informer LASIK MD de toute infection, ou de tout rendez-vous ou admission à l'hôpital qui a lieu au cours des 30 premiers jours suivant leur chirurgie à notre établissement.

CALENDRIER DE REPRISE DES ACTIVITÉS APRÈS LA LIO

Veillez suivre les directives ci-dessous **le jour de votre chirurgie** ainsi que **durant la semaine suivant votre intervention** (à moins d'indication contraire).

VOUS POUVEZ	VOUS NE POUVEZ PAS
- Prendre une douche et vous laver les cheveux en penchant la tête vers l'arrière et en gardant les yeux fermés - Vous pencher pour soulever des objets habituels ou pour chausser vos souliers - Lire, regarder la télévision, utiliser un ordinateur, une tablette ou un téléphone, préparer des repas et faire des tâches ménagères (cessez toute activité et reposez vos yeux si vous ressentez une fatigue ou une pression oculaire) - Manger et boire normalement, y compris du thé, du café et de l'alcool avec modération - Dormir dans la position que vous préférez - Appliquer du maquillage sur le visage (pas de traceur ni de mascara) - Sortir de la maison (même dans le froid) - Recommencer à conduire un véhicule 24 heures après votre intervention si votre vision vous permet de le faire sécuritairement (si vous avez des inquiétudes quant à votre vision, veuillez prendre un rendez-vous en clinique avant de conduire un véhicule)	- Faire trop d'effort physique ni soulever des objets lourds (23 kg/50 lb); les activités régulières qui vous demandent de vous pencher sont permises - Vous frotter les yeux en y appliquant une forte pression - Toucher vos yeux avec les mains sales ou une serviette souillée - Travailler dans un environnement sale ou poussiéreux (comme un jardin ou un chantier de construction) - Faire des exercices épuisants ou des sports qui présentent un risque de blessure aux yeux - Utiliser un traceur ni porter du mascara - Vous baigner en mettant la tête sous l'eau les deux premières semaines suivant votre intervention - Voyager à l'extérieur du pays dans la semaine qui suit votre chirurgie (sauf indication contraire de votre chirurgien) dans l'éventualité où vous auriez besoin de soins postopératoires - Utiliser de la machinerie ni conduire de véhicule dangereux dans les 24 heures qui suivent votre intervention, et ce, même si nous n'avons traité qu'un seul œil

ACTIVITÉS	2 JOURS	7 JOURS	2 SEMAINES
- Retourner sur votre lieu de travail 2 jours après votre intervention si vous vous sentez à l'aise de le faire - Reprendre les exercices légers, comme le tapis roulant, le simulateur d'escalier ou le vélo stationnaire - Jouer prudemment avec des bébés et de jeunes enfants en veillant à ce qu'ils ne touchent pas vos yeux - Jouer au golf	✓		
- Vous maquiller les yeux - Prendre un bain de soleil et utiliser un lit de bronzage (avec protection oculaire) - Aller dans un sauna ou prendre un bain de vapeur - Faire du jogging - Faire du vélo de faible intensité (pas de vélo de montagne hors route)	X	✓	
- Faire des activités extérieures comme du patin à roues alignées, de l'équitation, de la navigation de plaisance et de la voile - Pratiquer des activités nautiques comme la natation, la plongée autonome et en apnée, les glissades d'eau, le ski nautique, la planche à voile, le surf et le kayak - Faire des sports de raquette comme le tennis, le squash, le racquetball et le badminton - Jouer au hockey, au basketball, au baseball, au football et au soccer - Recevoir des soins dentaires, massothérapeutiques ou chiropratiques, ou des injections de relaxants musculaires pour le visage autour des yeux ou sur le front - Avoir recours à des traitements cosmétiques, comme l'épilation des sourcils et la teinture de cheveux (en gardant les yeux fermés) - Pratiquer des arts martiaux et la boxe - Faire de la moto tout-terrain, du vélo de montagne, de la moto et de la motoneige - Faire du ski et de la planche à neige	X	X	✓