

Félicitations, vous avez eu votre correction de la vue au laser!

Pour favoriser la bonne guérison de vos yeux, il est important de bien suivre les instructions postopératoires du présent document. Pendant le premier mois qui suit votre chirurgie, nous vous recommandons d'éviter tout contact avec vos yeux. Prenez note qu'il est normal que des taches rouges apparaissent sur le blanc de l'œil, mais qu'elles devraient disparaître en 2 à 4 semaines après la chirurgie.

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.



LE JOUR DE VOTRE CHIRURGIE :

Il est normal de constater une sensation de brûlure, un larmoiement ou une difficulté à garder les yeux ouverts après la chirurgie. L'inconfort ressenti à la suite du LASIK varie d'un patient à l'autre, mais s'estompe habituellement à partir du lendemain. 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 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 SUIVRA 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 24 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 : Durant les périodes suivantes, il est important que vous portiez les lunettes de soleil que LASIK MD vous a fournies :

- Au cours des 24 premières heures : en tout temps, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur
- Durant la première nuit : pour vous éviter de vous frotter les yeux en dormant
- Pour les 48 premières heures : chaque fois que vous êtes à l'extérieur, afin de protéger vos yeux du vent et de la poussière

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



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

- Prendre une douche (tout en prenant soin de ne pas recevoir du savon ni de l'eau dans les yeux)
- Faire des activités de faible intensité, comme lire ou écrire pour le travail ou l'école
- Conduire sur de courtes distances (uniquement si un professionnel de la vue vous en a donné l'autorisation)
- Regarder l'écran d'appareils numériques, sans oublier de bien lubrifier vos yeux
- Voyager en avion, tout en lubrifiant généreusement vos yeux (toutes les 30 minutes)
- Vous maquiller (mais pas les yeux)
- Soulever des charges modérées
- Aller dans un sauna ou prendre un bain de vapeur

CALENDRIER DE REPRISE DES ACTIVITÉS APRÈS LE LASIK

Activités	3 jours		7 jours	1 mois		3 mois
	Sans protection oculaire	Avec protection oculaire	Sans protection oculaire	Sans protection oculaire	Avec protection oculaire	Sans protection oculaire
- Vous maquiller et démaquiller délicatement les yeux en évitant de les toucher - 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 - Jouer au golf, au tennis et au baseball, et faire du jogging, du patin à roues alignées, du vélo de faible intensité, de l'équitation et de la navigation de plaisance - Teindre vos cheveux, épiler vos sourcils à la cire, et utiliser des relaxants musculaires pour traiter des rides autour des yeux et sur le front - Prendre un bain de soleil et aller dans un salon de bronzage	✓					
- Aller aux glissades d'eau, et faire de la plongée autonome et en apnée - Faire du ski nautique, de la planche à voile, du surf et du kayak - Faire du ski et de la planche à neige - Jouer au hockey, au basketball, au football et au soccer	X	✓		✓		
- Pratiquer certains sports de raquette : squash, racquetball et badminton - Faire de la motocyclette et de la motoneige - Faire de la moto tout-terrain et du vélo de montagne	X	✓				
Faire de la natation et de la voile	X	✓	✓			
Porter des faux cils et des extensions de cils, et utiliser des produits pour la pousse des cils	X	X	X	✓		
Faire du parachutisme et du saut à l'élastique	X	X	X	X	✓	
Pratiquer la boxe et des arts martiaux mixtes	X	X	X	X	✓	✓
Avoir une blépharoplastie (chirurgie des paupières)	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.

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.

Veuillez 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.