

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

Afin d'éviter tout contact avec vos yeux, il est important que vous respectiez 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. Ces symptômes sont tout à fait normaux et varient d'une personne à l'autre. Il n'est pas inhabituel de devoir composer avec un inconfort considérable au cours des 2 premiers jours, mais seulement quelques patients ressentent un inconfort élevé. Nous vous recommandons de reprendre vos activités lorsque vous vous sentirez à l'aise de le faire.

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.



PROTECTION CONTRE LES RAYONS UV :

Au cours des 6 mois suivant l'intervention, il est important de porter des lunettes de soleil chaque fois que vous êtes à l'extérieur (beau temps, mauvais temps) afin de protéger vos yeux des rayons ultraviolets.



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. 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 (Zymar, Acuvail, Maxidex et hydraSense) 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 sans frotter vos paupières et en évitant tout contact avec vos yeux.

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 pendant les 48 premières heures
- 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 et utiliser de l'équipement dangereux, et ce, même si nous avons opéré un seul de vos yeux
- Les patientes qui allaitent doivent s'abstenir de le faire dans les 24 heures suivant leur intervention.



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)
- Vous maquiller (mais pas les yeux)
- Soulever des charges modérées (moins de 23 kg, ou 50 lb)

CALENDRIER DE REPRISE DES ACTIVITÉS APRÈS LA KPR

Activités	3 jours	5 jours	7 jours		1 mois		3 mois
	Sans protection oculaire	Avec protection oculaire	Sans protection oculaire	Avec protection oculaire	Sans protection oculaire	Avec protection oculaire	Sans 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)	✓						
- Reprendre les exercices légers, comme le tapis roulant, le simulateur d'escalier ou le vélo stationnaire - Conduire sur de courtes distances (uniquement si un professionnel de la vue vous en a donné l'autorisation) - Jouer prudemment avec des bébés et de jeunes enfants - 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 - Faire des activités de faible intensité, comme vous rendre au bureau ou à l'école, lire ou travailler devant un ordinateur	X	✓					
- Teindre vos cheveux et vos sourcils - Aller dans un sauna ou prendre un bain de vapeur - Jouer au golf, et faire du jogging, du patin à roues alignées, du vélo de faible intensité, de l'équitation et de la 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 - Faire de la motocyclette et de la motoneige	X	X	X	✓			
- Aller aux glissades d'eau, et faire de la natation, de la plongée autonome et en apnée, de la voile, du ski nautique, du kayak et du surf - Jouer au hockey, au basketball, au football, au soccer et au baseball - Faire du ski et de la planche à neige	X	X	X	✓	✓		
- Porter des faux cils et des extensions de cils, et utiliser des produits pour la pousse des cils - Pratiquer la boxe et des arts martiaux	X	X	X	X	✓		
- Prendre un bain de soleil et aller dans un salon de bronzage - 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	✓	
Avoir une blépharoplastie (chirurgie des paupières)	X	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.